

УДК 613.9

Комплексный подход к гигиеническому воспитанию в дошкольных образовательных организациях

Т.В. Соломай, М.А. Сырцова

*Межрегиональное управление № 1 ФМБА России;
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации*

Резюме. В статье обоснована необходимость комплексного подхода к гигиеническому воспитанию в дошкольных образовательных организациях. Предложено внедрение новых форм обучения для дошкольников, их родителей и персонала дошкольных образовательных организаций.

Ключевые слова: гигиеническое обучение, дошкольные образовательные организации, здоровый образ жизни, здоровье детей.

INTEGRATED APPROACH TO HYGIENE EDUCATION IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS

T.V. Solomay, M.A. Syrtsova

Summary. The article substantiates the need for a comprehensive approach to hygiene education in pre-school educational institutions. Proposed introduction of new forms of learning for preschool children, their parents and staff of pre-school educational institutions.

Key words: hygienic training, pre-school organizations, a healthy lifestyle, children's health.

Государственная политика в области здравоохранения основана на приоритете здоровья и здорового образа жизни, декларируемом Конституцией Российской Федерации и Федеральным законом от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [8].

Основным механизмом пропаганды здоровья и здорового образа жизни среди населения является создание системы непрерывного гигиенического обучения и воспитания, начиная с детского возраста.

Законодательно это положение закреплено ст. 54 Федерального закона № 323-ФЗ, где сказано, что несовершеннолетние имеют право на санитарно-

гигиеническое просвещение, обучение и труд в условиях, соответствующих их физиологическим особенностям и состоянию здоровья и исключающих воздействие на них неблагоприятных факторов.

В соответствии со ст. 36 Федерального закона от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» гигиеническое воспитание и обучение граждан обязательны, направлены на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни [7].

Гигиеническое воспитание и обучение граждан осуществляются как в процессе воспитания и обучения в дошкольных и

других образовательных организациях, так и при подготовке, переподготовке и повышении квалификации работников, при профессиональной гигиенической подготовке и аттестации должностных лиц и работников организаций.

Для достижения максимального эффекта гигиеническое воспитание и обучение необходимо начинать с самых ранних лет жизни. Первые гигиенические навыки ребенок приобретает в семье. Следующим этапом, на котором происходит закрепление и развитие новых навыков, является его вхождение в коллектив, которое происходит в дошкольной образовательной организации.

В этот период очень важно сохранить преемственность между дошкольной организацией и семьей в привитии ребенку гигиенических навыков, которой можно достигнуть при помощи параллельного гигиенического обучения и воспитания как детей, так и их родителей. Необходимо отметить, что дошкольные образовательные организации – это основной этап в жизни человека, в течение которого он приобретает и формирует гигиенические навыки, необходимые для профилактики и поддержания здоровья и долголетия.

Санитарными правилами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» предусмотрены требования к режиму дня, организации физического воспитания, закаливания, организации питания, санитарному содержанию помещений. Эти требования являются обязательными для персонала дошкольных образовательных организаций. Ребенок, как правило, большую часть суток проводит не в детской организации, а в кругу семьи. Поэтому очень важно, чтобы он понимал, зачем и для чего проводятся те или иные мероприятия [2, 4].

В настоящее время основными источниками информации населения являются пресса и телевидение, где широко

освещаются вопросы профилактики и сохранения здоровья. Однако эта информация, как правило, рассчитана на старшие поколения и не адаптирована для восприятия дошкольниками. Поэтому основную роль в разъяснении ребенку санитарно-гигиенических требований должны нести специальные адаптированные образовательные программы, содержащие элементы гигиенического обучения и воспитания [3, 5].

Зачастую гигиеническое воспитание в дошкольном возрасте сводится к привитию ребенку навыков личной гигиены. Несомненно, этот раздел работы очень важен и обоснован. Наряду с этим в программы гигиенического обучения в дошкольных организациях целесообразно включать такие вопросы, как роль режима дня и отдыха, рациональной двигательной нагрузки и закаливания, правильной осанки, режима питания продолжительности использования информационно-коммуникационных технологий в формировании и сохранении здоровья [1, 6].

Так, режим дня дошкольника должен соответствовать его возрастным особенностям. Санитарными правилами определена максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3–7 лет (5,5–6 ч), ежедневная продолжительность прогулок (3–4 ч), общая продолжительность суточного (12–12,5 ч) и дневного (2–2,5 ч) сна, продолжительность самостоятельной деятельности (игры, подготовка к самостоятельной деятельности, личная гигиена – не менее 3–4 ч).

Кроме того, нормируются продолжительность непрерывной образовательной деятельности и максимально допустимый объем нагрузки в зависимости от возраста детей. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику. Кроме того, нормируются объем двигательной активности (для детей 5–7 лет до 6–8 ч в неделю), режимы и продолжительность закали-

вающих мероприятий. Предъявляются требования к просмотру телепередач и диафильмов, занятиям с использованием компьютерной техники.

Отдельную проблему представляет привитие ребенку навыков рационального питания. Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах [9].

Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Для детей с хроническими заболеваниями (пищевая аллергия, часто болеющие дети) питание должно быть организовано в соответствии с принципами лечебного и профилактического питания. Кроме того, питание должно быть разнообразным (одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня и в смежные дни). Ежедневно в меню должны быть включены молоко, кисломолочные напитки, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) должны присутствовать в меню ребенка 2–3 раза в неделю. Отдельные требования предъявляются к режиму питания и распределению энергетической ценности (калорийности) суточного рациона питания детей на отдельные приемы пищи.

По оценкам специалистов, наиболее значимыми нарушениями в рационе питания современных дошкольников являются избыточное потребление соли, сахара, насыщенных жиров, недостаток микронутриентов, недостаточное потребление рыбы, молочных продуктов, овощей, и других продуктов, являющихся источником пищевых волокон.

Неправильное питание детей связано не только с дефицитом тех или иных веществ в рационе, но и с неадекватным пи-

щевым поведением, которому дети учатся у взрослого окружения. Существенную роль в формировании пищевого поведения в современном обществе играют реклама, семейные традиции. Именно поэтому дошкольные образовательные организации, в которых ребенок проводит значительную часть суток, должны приложить все усилия к тому, чтобы сформировать у него рациональное пищевое поведение как неотъемлемую и важнейшую часть здорового образа жизни.

Процесс еды для ребенка – важнейший познавательный процесс. Поэтому элементы гигиенического обучения и воспитания должны быть неразрывно связаны с приемом пищи, в ходе которого в игровой форме можно объяснить полезность разумного приема тех или иных продуктов, дать информацию о составе блюда, способе приготовления, вкусе и пользе для здоровья.

Игровые формы обучения уместны не только применительно к навыкам рационального питания. С учетом особенностей восприятия и мышления детей дошкольного возраста познавательные игры должны использоваться и в других аспектах гигиенического воспитания. Привитие гигиенических навыков может происходить на всех этапах выполнения режима дня, в том числе во время прогулок детей, экскурсий, самостоятельной деятельности, чтения книг, изучения иллюстраций и наглядных пособий.

Необходимо отметить, что для максимального успеха и обеспечения единства требований при гигиеническом воспитании просветительская работа должна охватывать не только дошкольников, но и их родителей, а также персонал дошкольной образовательной организации.

Литература

1. Маймулов В.Г., Мишкич И.А., Кадыскина Е.Н., Мозжухина Н.А., Черныкина Т.С., Богданов Х.У. Организация системы всеобщего непрерывного гигиенического обучения и воспитания населения: Пособие

для врачей. // СПбГМА им. И.И. Мечникова. – Санкт-Петербург, 2002. – 49 с.

2. Мишкич И.А. Гигиеническое воспитание – одно из основных направлений медико-профилактической работы в медицинских образовательных учреждениях // Санитарный врач. – 2012. – № 5. – С. 59–64.

3. Общая гигиена: учебное пособие / А.М. Большаков, В.Г. Маймулов и др. – 24-е изд., доп. и перераб. – 2009. – 832 с.

4. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

5. Сухарев А.Г., Игнатова Л.Ф., Цыренова Н.М. Основы гигиенического воспитания и формирование здорового образа жизни населения: учебное пособие для врачей // РМАПО. – М., 2011. – 228 с.

6. Сухарев А.Г. Формирование мотивации к здоровому образу жизни в детском возрасте // Школа здоровья. – 2012. – № 2. – С. 3–9.

7. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

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

9. Формирование навыков рационального пищевого поведения у детей дошкольного возраста. Когнитивно-поведенческий подход: Методические рекомендации / В.Н. Касаткин, Е.А. Савчук, А.В. Мосов, В.И. Тобис – изд. официальное НИИЦ «Социальное питание». – М., 2011. – 16 с.

Сведения об авторах

Соломай Татьяна Валерьевна – канд. мед. наук, заместитель руководителя Межрегионального управления № 1 ФМБА России, г. Москва, e-mail: solomay@rambler.ru

Сырцова Марионелла Алексеевна – канд. мед. наук, доцент кафедры гигиены детей и подростков ГБОУ ВПО «Северо-Западный государственный медицинский университет им. И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, e-mail: syrgmal@yandex.ru

РЕГЛАМЕНТИРОВАНА АДМИНИСТРАТИВНАЯ ПРОЦЕДУРА УТВЕРЖДЕНИЯ НОРМАТИВОВ ДОПУСТИМЫХ СБРОСОВ ВЕЩЕСТВ, ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ РАДИОАКТИВНЫХ, В ВОДНЫЕ ОБЪЕКТЫ

Издан приказ Минприроды России от 02.06.2014 № 246 «Об утверждении Административного регламента Федерального агентства водных ресурсов по предоставлению государственной услуги по утверждению нормативов допустимых сбросов веществ (за исключением радиоактивных веществ) и микроорганизмов в водные объекты для водопользователей по согласованию с Федеральной службой по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды, Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Федеральным агентством по рыболовству и Федеральной службой по надзору в сфере природопользования».

Административным регламентом определены, в том числе:

- круг заявителей (юридические лица и индивидуальные предприниматели, осуществляющие водопользование на основании решения о предоставлении водного объекта в пользование для сбора сточных или дренажных вод, или лицензий на водопользование);
- требования к порядку информирования о предоставлении государственной услуги;
- срок предоставления государственной услуги;
- исчерпывающий перечень документов, необходимых для предоставления государственной услуги, последовательность административных процедур;
- порядок и формы контроля за предоставлением государственной услуги.

В регламенте приведены адреса Федерального агентства водных ресурсов, его территориальных органов и отделов водных ресурсов по субъектам РФ.

«КонсультантПлюс»