

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ
САНИТАРНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ШКОЛЕ

ШКОЛА / ТЕМА 3

ДОМАШНЯЯ ГИГИЕНА



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

Выбор ученической одежды

Одежда и обувь должны обеспечить сохранение детского здоровья. Выбирайте **одежду из смесовых тканей** с небольшим содержанием синтетических волокон.

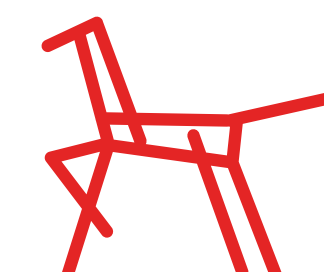
Приобретая детскую одежду, необходимо обратить внимание на наличие документов, подтверждающих качество и безопасность:

сертификата соответствия для изделий, имеющих непосредственный и ограниченный контакт с кожей пользователя, таких как нательное белье, чулочно-носочные изделия, платья, блузки, верхние сорочки, брюки, юбки, костюмы без подкладки, свитеры, джемперы. Начиная с платья — это изделия, имеющие ограниченный контакт с кожей, а не непосредственный;

декларации соответствия на пальто, полупальто, куртки, плащи, костюмы на подкладке.



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

Требования, предъявляемые к детской одежде и обуви, изложены в Техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011).

Маркировка продукции должна быть достоверной, проверяемой, читаемой, доступной для осмотра и идентификации и содержать следующую информацию:



- наименование страны, где изготовлена продукция;
- наименование и местонахождение изготовителя, импортера, дистрибьютора;
- наименование и вид (назначение) изделия;
- дата изготовления;
- единый знак обращения на рынке;
- срок службы продукции (при необходимости);
- гарантийный срок службы (при необходимости);
- товарный знак (при наличии).

Выбор обуви

1 Не покупайте обувь «на вырост» или, наоборот, тесную обувь в надежде, что она разносится. При примерке обуви попросите ребёнка сделать в ней несколько шагов или потоптаться на месте — в новой обуви должно быть удобно сразу.

2 Выбирайте обувь из качественных материалов, одинаковых по толщине, структуре и цвету, с ровными швами и отсутствием следов клея, с хорошими теплозащитными свойствами, высокой воздухо- и паропроницаемостью, гигроскопичностью.

3 Лучший материал для обуви — натуральная кожа.

4 У качественной обуви прочный задник, который охватывает не только пятку, но и стопу с боков, подкладка обуви гладкая, без морщин и грубых швов, а край обуви не врезается в кожу ног.



Выбор спортивной обуви

1 При покупке обуви для занятий спортом универсальным выбором станут невысокие кроссовки с воздушной подушкой под пяткой. Внешняя кромка качественных кроссовок снабжена дутым валиком, который предохранит щиколотки от натирания. Стелька съемная, а не приклеенная, что позволяет ее достать и просушить. Поверхность под стелькой прошита множественными швами. Если под стелькой находится картонная или тканевая поверхность, то в процессе носки нога будет сильно потеть, а стелька быстро разрушится.

2 У качественных кроссовок подошва гнется строго определенным образом. Если при примерке встать на цыпочки, подошва должна повторить изгиб стопы.

3 Спортивная обувь должна быть лёгкой, удобной, плотно сидеть на ноге, но при этом не доставлять дискомфорта и использоваться исключительно для занятий физкультурой, а не в качестве сменной обуви.



«Недостатки» в школьной одежде, обуви

В Законе Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» говорится, что в случае обнаружения в товаре недостатков, если они не были оговорены продавцом, потребитель вправе предъявить продавцу одно из следующих требований:

- заменить одежду, обувь на **товар** этой же марки (модели и (или) артикула);
- заменить одежду, **обувь на такой же товар** другой марки (модели, артикула) с соответствующим перерасчетом покупной цены;
- соразмерно уменьшить покупную цену;
- незамедлительно безвозмездно устранить обнаруженные недостатки товара или **возместить расходы** на их исправление потребителем или третьим лицом;
- **расторгнуть договор купли-продажи и вернуть уплаченную за школьную форму, обувь денежную сумму.**

Законом на продавца возлагается обязанность принять товар ненадлежащего качества и в случае необходимости провести проверку качества товара.



Образцы претензий можно найти, перейдя по ссылке

ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРЕТЕНЗИИ

Вышеуказанные требования предъявляются продавцу в письменном виде.

Претензия составляется в двух экземплярах.

Один экземпляр претензии вручается продавцу, на другом (который остается у Вас) продавец ставит отметку о принятии заявления (дата и подпись лица, принявшего претензию, с указанием ФИО и должности, печать организации).

В случае, если продавец отказывается принять претензию, ее следует направить в адрес продавца заказным письмом с уведомлением о вручении с описью вложения.

Важно — продавец отвечает за недостатки товара, на который не установлен гарантийный срок, если потребитель докажет, что они возникли до передачи товара потребителю или по причинам, возникшим до этого момента.



Рабочее место школьника

Рабочее место школьника рекомендуется располагать у окна для достаточного естественного освещения (для ребенка-правши стол необходимо расположить слева от окна, для ребенка-левши — справа). Мебель должна подходить ребенку по росту или быть регулируемой.

Даже при наличии хорошего верхнего освещения и естественного источника света (окна) на столе необходима настольная **лампа**. Чтобы тени не мешали, лампу для ребенка-правши нужно поставить на столе слева, для ребенка-левши — справа.

Если на рабочем столе школьника установлен компьютер, то монитор должен находиться прямо перед глазами (чтобы ребенку не приходилось поворачиваться к нему). Экран видеомонитора должен находиться от глаз пользователя на расстоянии 600—700 мм.

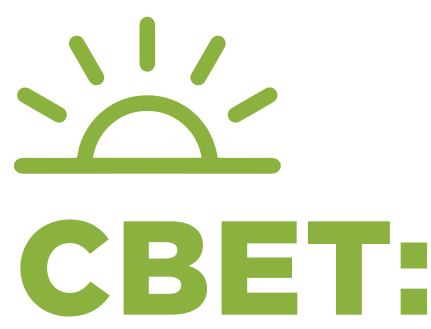
Книги желательно ставить на подставку на расстоянии вытянутой руки от глаз.

Необходимо сохранять во время учебных занятий **правильную рабочую позу**, которая наименее утомительна: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову; ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни опираться на пол (или подставку для ног), предплечья свободно лежать на столе.



Рабочее место школьника

Правильно организованное рабочее пространство поможет избежать проблем со зрением, повышенной утомляемости и искривления позвоночника.



Естественный — окно
Дополнительный — настольная лампа
Правая пишущая рука — свет падает слева
Левая пишущая рука — свет падает справа



**УБРАТЬ И ПРОВЕТРИТЬ
КОМНАТУ**

Рост (см)	Высота стола (см)	Высота стула (см)
100—115	46	26
115—130	52	30
130—145	58	34
145—160	64	38
160—175	70	42
>175	76	46



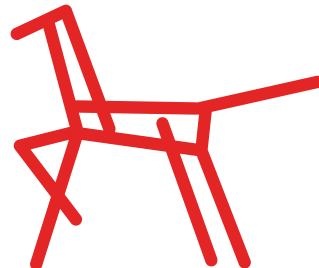
ГАДЖЕТЫ
поставить на беззвучный режим и отложить



ТЕЛЕВИЗОР
выключить



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

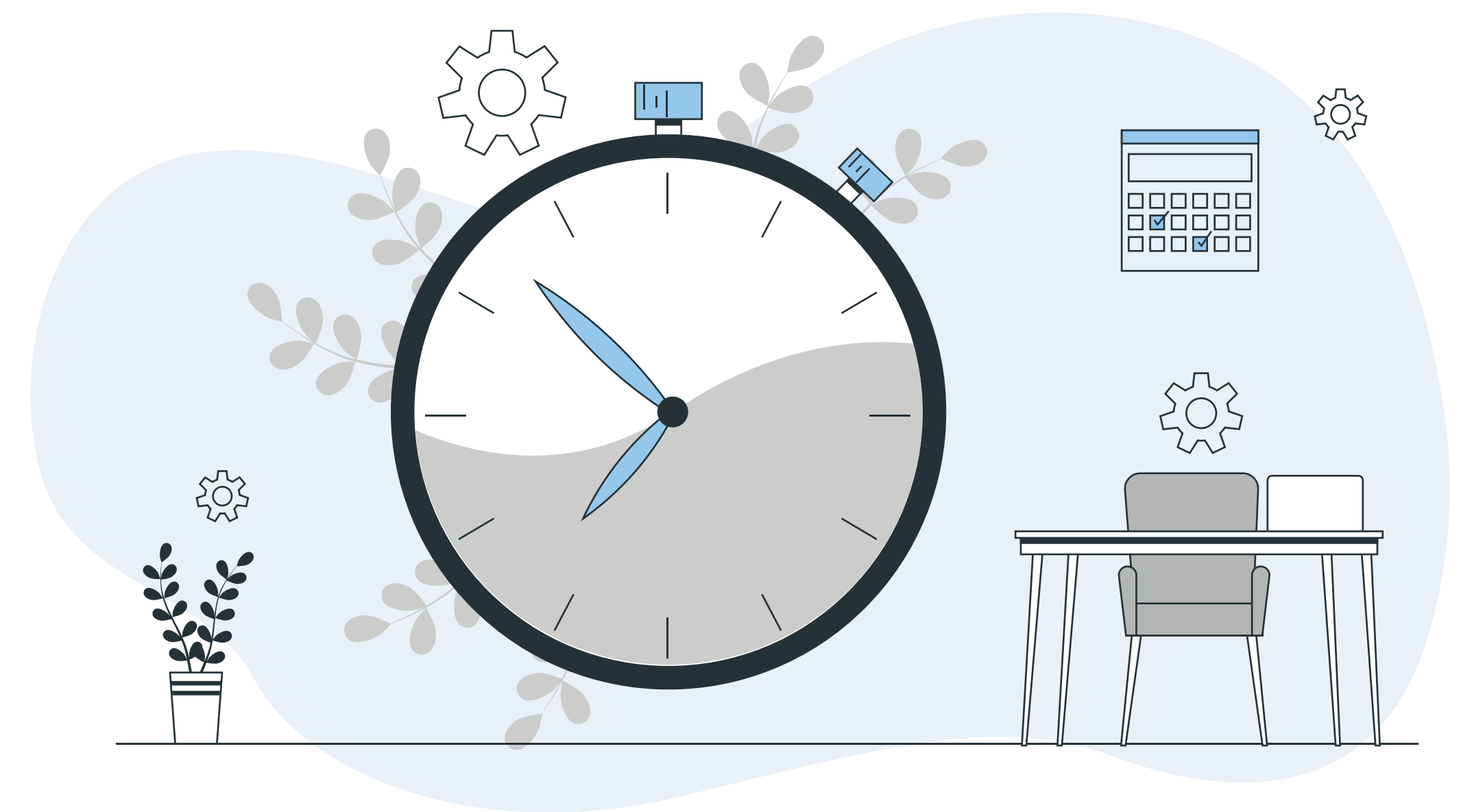


ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

Режим дня

Режим дня — это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств.

Он приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени.



Польза режима дня школьника:

полноценный отдых;

повышение качества сна;

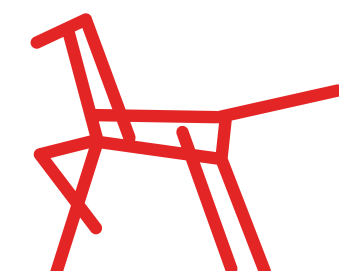
улучшение работы иммунной системы;

нормализация функционирования нервной системы,
стабилизация психологического состояния;

достаточная физическая активность;

улучшение работы внутренних органов и усвоения пищи;

увеличение свободного времени.



Советы школьнику

Просыпайся и засыпай
ежедневно в одно и то
же время

Занимайся
регулярно утренней
гимнастикой

Принимай пищу
в установленное
время

Чередуй умственную
активность
с физической

Соблюдай
правила личной
гигиены

Соблюдай чистоту
вещей (одежда, обувь),
порядок в комнате



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

Сон

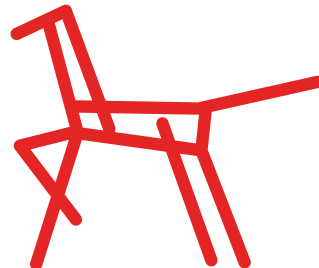
- У детей недосыпающих 2—2,5 часа уровень работоспособности на уроках снижается на 30%.
- Вечером следует ограничивать эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
- Кровать у ребенка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату **перед сном** нужно хорошо проветрить.
- Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.
- Во время экзаменов, перед контрольными работами и при напряженной умственной деятельности **рекомендуется увеличивать время сна на 1 час.**



Класс	1—4	5—7	8—9	10—11
Рекомендуемое время сна в часах	10,5	10—10,5	9—9,5	8—9



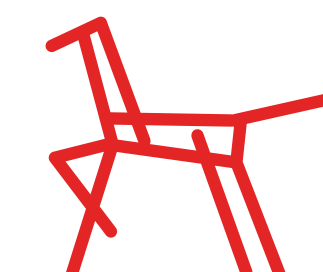
ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

Прогулки

Продолжительность прогулки, подвижных игр и других видов двигательной активности **должна составлять** минимум 3—3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшекласников.



Личная гигиена школьника

Прививать ребенку навыки личной гигиены — это один из важных моментов в его воспитании. Школьник уже должен быть мотивирован к соблюдению следующих правил:

1. Начинать и заканчивать день необходимо с чистки зубов и умывания с использованием средств личной гигиены.
2. Аккуратно и быстро стелить постель (убирать ее после сна).
3. Убирать и проветривать свою комнату в течение дня и перед сном.
4. Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю. Недопустимо садиться и тем более ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь, и класть домашних животных на постель.
5. Содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки.
6. Каждое утро надевать чистое нижнее белье, чистые носки.
7. Каждый вечер принимать душ, раз в неделю принимать водные процедуры с применением намыленной мочалки, мыть голову рекомендуется не более 2-х раз в неделю.
8. Каждую неделю необходимо подстригать ногти на руках и ногах.
9. Правильно мыть руки с мылом по несколько раз в день: перед едой, после улицы или школы, после туалета, игр с животными, похода в магазин.
10. Дома и в школе переодевать сменную обувь.
11. Пользоваться носовым платком.
12. Нельзя пить из чужого стакана, а также нельзя пользоваться чужими столовыми приборами.
13. Не следует делиться ни с кем своей сменной обувью.
14. Иметь собственную расческу, это поможет избежать заражения педикулезом (вшами).



Здоровый образ жизни

Режим дня, основы рационального питания, привычки быть активными формируются в семье.

Родители — образец подражания.

1. Научите ребенка планировать и контролировать свой режим дня: просыпаться и засыпать в одно время, даже в выходные и праздничные дни, делать утреннюю гимнастику, чистить зубы дважды в день, заботиться о чистоте своей одежды, комнаты.
2. Соблюдение правил личной гигиены — обязательный компонент здорового образа жизни. Содержать свое тело и одежду в чистоте необходимо каждому человеку. Ребенку нужно с самого детства привить понимание о важности регулярного мытья рук с мылом не только перед едой, но и после улицы, общения с животными, после игр.
3. Расскажите о позитивных факторах, влияющих на здоровье, правильном (рациональном) питании, о полезных продуктах, о необходимости основных приемов пищи в течение дня.
4. Дайте представление о факторах риска для здоровья, таких как гиподинамия, инфекционные заболевания, переутомления, вредные привычки. Поговорите о табачной, алкогольной, наркотической зависимости, их вредном влиянии на здоровье.
5. Контролируйте экранное время школьников, желательно ограничить пользование компьютером, мобильным телефоном и просмотр телевизора. Лучше, если ребенок предпочитает свободное время посвятить двигательной активности, желательно на свежем воздухе.
6. Физическая активность облегчает переход от сна к рабочему состоянию, позволяет «зарядить» организм бодростью на целый день. Родители должны понимать, что кроме утренней гимнастики, подвижных игр, важны и регулярные занятия спортом (но помните о безопасности).
7. Расскажите ребенку о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, мобильным телефоном, просмотром телепередач.
8. Научите детей прислушиваться к своему здоровью и своевременно сообщать родителям о том, что беспокоит, не терпеть боль, недомогание, безбоязненно посещать врачей при такой необходимости.
9. Детей нужно мягко, но без принуждения подводить к здоровьесберегающему поведению, т. к. у большинства из них нравоучения вызывают сопротивление. Составить режим дня с учетом особенностей семьи и интересов ребенка не столь трудно.





Еще больше информации о гигиене детей
можно узнать на ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения» Роспотребнадзора.





институтвоспитания.рф



cgon.rospotrebnadzor.ru