



АДМИНИСТРАЦИЯ ТЮМЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
(УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АТМР)

Московский тракт ул., д.106, г. Тюмень, 625049

Тел. (8-3452) 688-202, факс 302-266

E-mail: uotmr@mail.ru

ОКПО 79546794, ОГРН 1067203000303,

ИНН/КПП 7204095814/720301001

Руководителям
образовательных организаций

02.09.2016 № 06/2244
На № _____ от _____

О направлении информационных материалов

Уважаемые руководители!

Направляем информационные материалы, направленные Управлением Роспотребнадзора по Тюменской области, для использования в работе, информирования родителей и размещения на информационных стендах и сайтах.

Приложение: на 10 л. в 1 экз.

Начальник управления

О.Н. Буторина

Голобородько Михаил Павлович
(3452)68-19-44

Как организовать режим дня школьника?

В преддверии нового учебного года Роспотребнадзор предлагает рекомендации по организации режима дня для школьников. В новом 2016-2017 учебном году будет работать более 48,9 тысяч школ, в которых станут обучаться 14,6 миллионов детей. По состоянию на 07.08.2016 в первый класс зачислено 1,8 миллионов первоклассников, это составляет 12,8% от общего количества школьников, планируемых к обучению в 2016-2017 учебном году. По сравнению с прошедшим учебным годом число первоклассников увеличилось на 150 тысяч детей.

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для первоклассников, так как помогает школьнику привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня. Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его режим, и негативные симптомы, скорее всего, исчезнут сами.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна, питание и двигательная активность.

Человеку необходимо удовлетворять соответствующую возрасту потребность во сне, потому что в противном случае создаются условия для возникновения заболеваний. У детей при недостатке сна может нарушаться поступление в кровь специфических гормонов, что отрицательно сказывается на их росте и развитии. При недосыпании страдает удельный вес той стадии сна (так называемый «быстрый сон»), от которой зависит способность к обучению и его успешность. Школьникам показано увеличивать обычную продолжительность сна (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами и при всякой напряжённой умственной деятельности. У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 % по сравнению с детьми, «высыпающими» свою норму.

Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия: лечь спать в одно и то же время; ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т. п.); сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение и т. п.

Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.

Примерные нормы ночного сна для школьников:

В 1–4 классе — 10–10,5 часа, 5–7 классы — 9,5–10 часов, 6–9 классы — 9–9,5 часа, 10–11 классы — 8–9 часов. Первоклассникам рекомендуется организовывать дневной сон продолжительностью до 2 часов.

Рабочий стол

Правильно организуйте рабочее место школьника — условия, в которых обучается и выполняет домашние задания ребёнок, ощутимо влияют на его успеваемость и здоровье.

Стол, за которым занимается ребёнок, должен стоять так, чтобы дневной свет падал слева (если ребёнок — левша, то наоборот), аналогично должно быть налажено полноценное искусственное освещение. Свет от настольной лампы не должен бить в глаза, избежать этого позволяет специальный защитный козырёк, абажур.

Оптимальное соотношение высоты стола и стула таково: сидя прямо, опершись локтем о стол и подняв предплечье вертикально (как поднимают руку для ответа на уроке), ребёнок должен доставать кончиками пальцев до наружного угла глаза. Для этого бывает достаточно отрегулировать высоту стула. Ноги ребёнка при правильной посадке должны упираться в пол или подставку, образуя прямой угол как в тазобедренном, так и в коленном суставе. Стул должен иметь невысокую спинку.

Работая в таких условиях, ребёнок будет меньше уставать. Кроме того, правильно подобранная мебель — один из важных факторов предупреждения нарушений осанки. Контроль соответствия мебели росту ребёнка следует проводить не реже 2 раз в год.

Школьный ранец

Очень важно (особенно в младших классах) также правильно подобрать школьный ранец. Основные критерии: широкие, регулируемые по длине ремни с амортизирующими прокладками, жёсткая недеформируемая спинка. Портфели и ранцы ученические должны иметь детали и (или) фурнитуру со светоотражающими элементами на передних, боковых поверхностях и верхнем клапане и изготавливаться из материалов контрастных цветов.

Вес ранца не должен превышать: для учащихся начальных классов — 700 г, для учащихся средних и старших классов — 1000 г.

Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1–2 классов — 1,5 кг, 3–4 классов — 2 кг, 5–6 — 2,5 кг, 7–8 — 3,5 кг, 9–11-х — 4 кг.

В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один — для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй — для приготовления домашних заданий.

Питание

Правильно организованный режим питания основывается на выполнении определённых требований. Прежде всего, это соблюдение времени приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5–4 часов.

Для школьников рекомендуется 4–5-разовое питание.

При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.

Принимать пищу ребёнок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Игры и прогулки

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3–3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшекласников.

Как правило, грамотно организованный день школьника быстро приносит положительные изменения в его настроение, самочувствие и успеваемость.

Как выбрать школьную форму для ребенка?

При покупке школьной формы для ребёнка важно помнить, что в этой одежде он будет проводить 5–6, а то и больше часов. Поэтому в первую очередь школьная форма должна обеспечить сохранение детского здоровья.

В идеале одежда должна формировать комфортный для ребёнка микроклимат так называемого пододёжного пространства — это температура тела, влажность, паро- и воздухопроницаемость.

При этом неправильно подобранный костюм или его низкое качество могут вызывать различные заболевания, в том числе заболевания кожи, такие, как контактный и атопический дерматиты, а также простудные заболевания, например заболевания органов дыхания.

Специалисты Роспотребнадзора при покупке школьной формы призывают обращать внимание на следующие важные моменты:

1) Внимательно изучите маркировку одежды — ярлычок с данными производителя и составом ткани.

2) Обратите внимание на символы, обозначающие, каким должен быть уход за изделием. Например, если на ярлычке указана химчистка — лучше отказаться от такой одежды для ребёнка, потому что химические вещества, используемые при чистке изделия, могут быть вредны для здоровья школьника.

3) Ткань, из которой сшита форма, должна хотя бы наполовину состоять из натуральных материалов. Лучше всего подходят для школьной формы хлопок и лён для осеннего и весеннего времени, шерсть и кашемир — для зимы. Максимальный процент синтетических волокон в школьной форме — не более 55 %.

4) От изделия не должен исходить резкий запах. Наличие неприятного запаха может свидетельствовать о содержании в текстильных материалах вредных или даже опасных химических веществ, используемых при окраске ткани.

5) Гарантией безопасности школьной формы для здоровья ребёнка является наличие декларации о соответствии на данное изделие или сертификата соответствия. Данные документы продавец обязан предъявить покупателю по первому требованию.

Продукция для детей и подростков, соответствующая требованиям безопасности технического регламента ТР ТС 007-2011 «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» и прошедшая

процедуру оценки (подтверждения) соответствия, должна иметь маркировку единым знаком обращения продукции на рынке государств - членов Таможенного союза.

Ребёнку должно быть удобно!

При покупке школьной формы правильно подбирайте размер, убедитесь, что вашему ребёнку в ней удобно как в сидячем положении, так и при ходьбе. Одежда не должна излишне стеснять движения ребёнка, не должна быть слишком узкой, потому что тесная юбка или брюки приведут к болям в животе, а тесные рубашки и сарафаны могут нарушить дыхание.

Выбирая цветовую гамму, ориентируйтесь на общие правила школы, где будет учиться ребёнок. В любом случае, школьная форма должна быть сдержанной, не стоит выбирать слишком яркие цвета. Отдайте предпочтение пастельным, серым, бежевым, коричневым, тёмно-синим тонам.

Подберите для ребёнка сразу несколько предметов школьной одежды, чтобы их было удобно менять в течение недели. Для мальчиков это запасные брюки к форме и две – три однотонные рубашки, для девочек — запасная юбка или платье, две – три однотонные блузки.

Требования к одежде детей и подростков определяются положениями Закона Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей», Федерального закона от 30.03.1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», техническим регламентом Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011) и санитарными правилами СанПиН 2.4.7/1.1.1286-03 «Гигиенические требования к одежде для детей, подростков и взрослых, товарам детского ассортимента и материалам для изделий (изделиям), контактирующим с кожей человека».

Правильный выбор школьной одежды является одним из факторов, способствующих сохранению хорошего самочувствия ребенка в условиях школьной среды.

Информация подготовлена с использованием материалов с сайта Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (http://rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=2442)

Перечень основных мероприятий для создания безопасных условий жизнедеятельности детей и подростков, создания оптимальных условий для их обучения и воспитания

При осуществлении деятельности по обучению и воспитанию детей в образовательных организациях необходимо обратить особое внимание на

соблюдение санитарного законодательства и законодательства в сфере технического регулирования в части:

1. Выполнения предписаний, направленных на укрепление материально-технической базы учреждений, в том числе пищеблоков и медицинских блоков, а также проведения конкурсных процедур по закупке мебели и технологического оборудования.

2. Благоустройства участка, его уборку, с оборудованием площадок для занятий спортом, игр детей.

3. Достаточности набора помещений учреждений, достаточности и исправности имеющегося оборудования (в том числе санитарно-технического) и инвентаря.

4. Своевременного проведения капитальных и косметических ремонтов учреждений.

5. Проведения осмотров систем водоснабжения, вентиляции, освещения, отопления, в том числе проведения ревизии и сервисного обслуживания локальных систем доочистки питьевой воды, своевременной замены разбитых стекол и неисправных ламп.

6. Обеспечения холодным и горячим централизованным водоснабжением (системами подогрева воды при необходимости), канализацией.

7. Своевременного заключения договоров на поставку пищевых продуктов, проведения дератизационных, дезинсекционных, акарицидных обработок учреждений и определению площадей противоклещевых обработок.

8. Обеспечения учреждений качественными безопасными продуктами питания и питьевой водой, организации питьевого режима и обеспечения свободного доступа детей к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в образовательной организации.

9. Отбора поставщиков продуктов питания, бутилированной воды при использовании и обеспечения внутреннего контроля поставляемых продуктов и питьевой воды.

10. Обеспечения производственного контроля.

11. Обеспечения детей полноценным питанием в соответствии с физиологическими потребностями в основных пищевых веществах и энергии в условиях сложившейся экономической ситуации. Недопущение обеспечения детей в образовательных организациях несбалансированным питанием и снижения в рационах мяса, молочных продуктов, рыбы, фруктов и пищевых продуктов, обогащенных микронутриентами, а также замены натуральных продуктов полуфабрикатами и уменьшения объема выхода порций.

12. Усиления контроля в учреждениях за сроками реализации, условиями и сроками хранения пищевых продуктов и готовой пищи, соблюдением «Холодовой цепи», наличия сопроводительных документов, подтверждающих качество и безопасность пищевых продуктов, бутилированной воды при использовании, надлежащего входного контроля качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов.

13. Соблюдения технологии приготовления блюд, соответствия фактического рациона питания примерному меню, недопущения повторения

готовых блюд один и тот же день или последующие 2-3 дня, соблюдения правил отбора и хранения суточной пробы, проведения «С» - витаминизации, использования витаминизированных напитков, йодированных продуктов, обогащенных хлебоулучных изделий с добавлением витаминно-минеральных смесей и т.п., оценки качества готовых блюд бракеражной комиссией, соблюдения требований к обработке и использованию кухонного инвентаря, а также соблюдения правил и режимов мытья посуды.

14. Комплектования пищеблоков и медицинских блоков необходимым оборудованием и квалифицированным персоналом, имеющим опыт работы в образовательных учреждениях, прошедшим медицинские осмотры и профессиональную гигиеническую аттестацию, имеющих профилактическую вакцинацию.

15. Условий пребывания, проживания детей (соблюдение площадей помещений, количества спальных мест; наличие комплектов постельных принадлежностей, постельного белья, своевременная смена постельного белья и полотенец; наличие мыла, полотенец, туалетной бумаги).

16. Организации и соблюдения режима дня в образовательных учреждениях. Правильный режим дня и организация занятий имеют важное значение для сохранения зрения у детей и предполагают соблюдение определенной длительности занятий, рациональное построение их, чередование зрительной работы с другими видами деятельности и отдыхом.

17. Соблюдения установленной продолжительности уроков и перемен в школах, не допуская удлинения первых и сокращения последних, равномерное и гигиенически рациональное распределение учебной нагрузки в течение каждого учебного дня и всей учебной недели.

18. Обеспечения мебелью, соответствующей росту-возрастным особенностям детей. Правильная посадка (поза) детей во время занятий не только уменьшает общее утомление, предупреждает нарушение правильной осанки и искривление позвоночника, но и способствует сохранению зрения. Для удобства подбора мебель маркируется. Кроме обеспечения детей мебелью в соответствии с ростом, не менее важно наблюдение воспитателя, педагога за правильной посадкой.

19. Создания благоприятного воздушно-теплого режима в помещениях для детей, соблюдения режимов проветривания, функционирования форточек и фрамуг, наличия москитных сеток на окнах и распашных дверях, обеспечивающих предотвращение проникновения насекомых в помещения в теплое время года.

20. Обеспечения содержания помещений и оборудования в надлежащем санитарном состоянии, проведения качественных влажных уборок помещений, оборудования, инвентаря, игрушек с применением моющих и дезинфицирующих средств, наличия и хранения уборочного инвентаря и дезинфицирующих средств.

21. Соблюдения правил личной гигиены детьми и персоналом образовательных организаций.

22. Наличия медицинских аптек и их своевременного пополнения, соблюдения сроков годности медикаментов.

23. Обеспечения контроля за соблюдением требований к качеству и безопасности воды открытых водоемов и бассейнов при наличии.

24. Своевременного сбора и вывоза твердых бытовых и пищевых отходов, сбора, хранения, переработки, обезвреживания и удаления медицинских отходов, а также сбора неисправных, перегоревших люминесцентных ламп и их утилизации.

25. Осуществления медицинским персоналом ежедневного контроля за соблюдением требований санитарных правил, организации профилактической работы с детьми и персоналом по предупреждению инфекционных и неинфекционных заболеваний, проведения осмотров детей (включая осмотр на педикулез), ведения учета заболеваемости и оценки показателей заболеваемости, контроля за пищеблоком и питанием детей, за организацией физического воспитания детей.

26. Своевременного информирования Управления Роспотребнадзора по Тюменской области обо всех случаях возникновения групповых инфекционных заболеваний, аварийных ситуаций в работе систем водоснабжения, канализации, технологического и холодильного оборудования, а также других выявленных нарушений санитарных правил, которые создают угрозу возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых отравлений.

**Перечень основных мероприятий для создания безопасных
условий жизнедеятельности детей и подростков, создания
оптимальных условий для их отдыха и оздоровления**

При подготовке и в период проведения летней оздоровительной кампании необходимо обратить особое внимание на соблюдение санитарного законодательства и законодательства в сфере технического регулирования в части:

1. Выполнения
предписаний, направленных на укрепление материально-технической базы учреждений, в том числе пищеблоков и медицинских блоков, а также

проведения конкурсных процедур по закупке мебели и технологического оборудования.

2. Благоустройства участка, его озеленения, с оборудованием площадок для занятий спортом, игр детей.

3. Наличия достаточного набора помещений оздоровительных учреждений.

4. Своевременного проведения капитальных и косметических ремонтов оздоровительных учреждений.

5. Достаточности и исправности имеющегося оборудования и инвентаря.

6. Проведения осмотров систем водоснабжения, вентиляции, освещения, в том числе проведения ревизии и сервисного обслуживания локальных систем доочистки питьевой воды, своевременной замены разбитых стекол и неисправных ламп.

7. Обеспечения холодным и горячим централизованным водоснабжением (системами подогрева воды при необходимости), канализацией.

8. Своевременного заключения договоров на поставку пищевых продуктов, проведения дератизационных, акарицидных обработок оздоровительных учреждений и определению площадей противоклещевых обработок.

9. Обеспечения оздоровительных учреждений качественными безопасными продуктами питания и питьевой водой, организации питьевого режима и обеспечения свободного доступа детей к питьевой воде в течение всего времени их пребывания в оздоровительном учреждении.

10. Отбора поставщиков продуктов питания, бутилированной воды при использовании и обеспечения внутреннего контроля поставляемых продуктов и питьевой воды.

11. Обеспечения производственного контроля.

12. Обеспечения детей полноценным питанием в соответствии с физиологическими потребностями в основных пищевых веществах и энергии в условиях сложившейся экономической ситуации. Недопущение обеспечения детей в оздоровительных учреждениях несбалансированным питанием и снижения в рационах мяса, молочных продуктов, рыбы, фруктов и пищевых продуктов, обогащенных микронутриентами, а также замены натуральных продуктов полуфабрикатами и уменьшения объема выхода порций.

13. Усиления контроля в учреждениях за сроками реализации, условиями и сроками хранения пищевых продуктов и готовой пищи, соблюдением «холодовой цепи», наличия сопроводительных документов, подтверждающих качество и безопасность пищевых продуктов, бутилированной воды при использовании,

надлежащего входного контроля качества и безопасности продовольственного сырья и пищевых продуктов.

14. Соблюдения технологии приготовления блюд, соответствия фактического рациона питания примерному меню, недопущения повторения готовых блюд в один и тот же день или последующие 2-3 дня, соблюдения правил отбора и хранения суточной пробы, проведения С-витаминизации, использования витаминизированных напитков, йодированных продуктов, обогащенных хлебобулочных изделий с добавлением витаминно-минеральных смесей и т.п., оценки качества готовых блюд бракеражной комиссией, соблюдения требований к обработке и использованию кухонного инвентаря, а также соблюдения правил и режимов мытья посуды.

15. Комплектования пищеблоков и медицинских блоков необходимым оборудованием и квалифицированным персоналом, имеющим опыт работы в оздоровительных учреждениях, прошедшим медицинские осмотры и профессиональную гигиеническую аттестацию, имеющих профилактическую вакцинацию.

16. Условий пребывания и проживания детей (соблюдение площадей спальных помещений, количества спальных мест; наличие комплектов постельных принадлежностей, постельного белья, своевременная смена постельного белья и полотенец; наличие мыла, полотенец, туалетной бумаги).

17. Организации и соблюдения режима дня в оздоровительных учреждениях. Максимального пребывания детей на свежем воздухе, проведения оздоровительных, физкультурных, культурных мероприятий, игр.

18. Создания благоприятного воздушно-теплого режима в спальных помещениях для детей, соблюдения режимов проветривания, функционирования форточек и фрамуг, наличия москитных сеток на окнах и распашных дверях, обеспечивающих предотвращение проникновения насекомых в помещения в теплое время года.

19. Обеспечения содержания помещений и оборудования в надлежащем санитарном состоянии, проведения качественных влажных уборок с применением моющих и дезинфицирующих средств, наличия и хранения уборочного инвентаря и дезинфицирующих средств.

20. Соблюдения правил личной гигиены детьми и персоналом оздоровительных учреждений.

21. Наличия медицинских аптек и их своевременного пополнения, соблюдения сроков годности медикаментов.

22. Обеспечения контроля за соблюдением требований к качеству и безопасности воды открытых водоемов и бассейнов.

23. Своевременного сбора и вывоза твердых бытовых и пищевых отходов, сбора, хранения,

переработки, обезвреживания и удаления медицинских отходов, а также сбора неисправных, перегоревших люминесцентных ламп и их утилизации.

24. Осуществления медицинским персоналом ежедневного контроля за соблюдением требований санитарных правил, организации профилактической работы с детьми и персоналом по предупреждению инфекционных и неинфекционных заболеваний, проведения осмотров детей (включая осмотр на педикулез), ведения учета заболеваемости и оценки показателей заболеваемости и эффективности оздоровления детей и подростков.

25. Своевременного информирования Управления Роспотребнадзора по Тюменской области обо всех случаях возникновения групповых инфекционных заболеваний, аварийных ситуаций в работе систем водоснабжения, канализации, технологического и холодильного оборудования, а также других выявленных нарушений санитарных правил, которые создают угрозу возникновения и распространения инфекционных заболеваний и массовых отравлений.