Гигиена - наука, которая изучает влияние различных факторов окружающей среды (природных и социальных) на организм человека и разрабатывающая нормативы и рекомендации, направленные на сохранение и укрепление его здоровья.

Однако сохранение и укрепление здоровья, несмотря на их важнейшее значение, недостаточны для детей и подростков. Для них самое главное - благоприятное развитие. Поэтому в вопросе о гигиене детей, любой фактор среды оценивается по его влиянию на развитие ребенка.

Гигиена детей и подростков – раздел профилактической медицины, изучающий условия среды обитания и деятельности детей, а также влияние этих условий на состояние здоровья и функциональное состояние растущего организма и разрабатывающая меры, направленные на сохранение и укрепление здоровья, поддержку оптимального уровня функций и благоприятного развития организма детей и подростков.

Культурно-гигиенические навыки являются одной из составных частей поведения цивилизованного человека. Развитие культурно-гигиенических навыков имеет смысл не только для позитивной социализации детей дошкольного возраста, но и для профилактики, сохранения их здоровья. Поддержание чистоты кожи тела и волос, тщательное мытье рук, гигиена полости рта, регулярная смена нательного и постельного белья, привычка к проведению утренней зарядки, соблюдение порядка в комнате, в шкафах с игрушками - основные гигиенические навыки, которые должен освоить ребенок, начиная с раннего детства. В дальнейшем эти умения превращаются в привычку ухаживать за собой самостоятельно. Навыки у детей будут более прочными, если они закрепляются постоянно и в разных ситуациях. Важно, чтобы детям было интересно, чтобы они могли видеть результат своих действий, например: ребёнку говорят, что он стал выглядеть опрятнее, более привлекательно; что приятнее есть за чистым, красиво накрытым столом. На занятиях физической культурой детям напоминают, как полезно для их здоровья то или иное упражнение, которое они разучивают; как важно заниматься в хорошо проветренном зале или на воздухе; говорят о необходимости содержать в порядке свою спортивную форму, а после окончания занятия аккуратно её складывать, убирать на место.

Для того, чтобы воспитание культурно-гигиенических навыков осуществлялось успешно в дошкольном образовательном учреждении необходимо организовать обстановку так, чтобы она не препятствовала этому процессу. В формирование данных навыков огромную роль играют педагоги и родители. Эффективность гигиенического воспитания и обучения дошкольников во многом зависит от внешнего вида и поведения окружающих его взрослых. Недопустимо, чтобы воспитатель или его помощник приходили в группу небрежно одетыми, непричёсанными. Следует постоянно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому и педагог, и его помощники должны всегда быть для них примером, образцом опрятности, чистоплотности и культуры поведения.

Существует несколько факторов, от которых зависят прочность, гибкость навыков и привычек: своевременное начало обучения детей гигиеническим навыкам, систематичность упражнений детей в определенных действиях, эмоциональное отношение ребенка к выполняемым действиям. В условиях дошкольного образовательного учреждения в данном вопросе огромная роль принадлежит медицинской сестре.

Первые годы жизни ребенка - очень значимые в формировании дальнейшей жизни ребенка. В этот важнейший период, мозг ребенка начинает развиваться, ребенок начинает понимать свое окружение, понимать то, что находится вокруг него. Правильные и своевременные тренировки в этот период способствуют правильному росту и развитию ребенка. Именно поэтому дошкольное образование становится все более важным.

Всем известно, что здоровье организма человека закладывается с самого раннего детства. Детский организм особо чувствителен к воздействию окружающей среды. Здоровье человека будет зависеть от того, насколько благоприятны эти воздействия. Гигиеническое обучение и воспитание ребенка является основой укрепления, а также охраны его здоровья. Гигиеническое воспитание является частью общего воспитания ребенка, а гигиенические навыки – это составная часть культурного поведения.

Гигиеническое обучение и воспитание играют важную роль в общем

развитии и благополучии детей, поэтому с самого раннего детства нужно приучать ребенка к здоровому образу жизни, поскольку он создает основу для привычек и поведения на протяжении всей жизни. Этот раздел направлен на изучение значения гигиенического обучения и воспитания в содействии здоровому образу жизни среди детей дошкольного возраста. В нем будут обсуждаться различные аспекты гигиены, включая личную гигиену, питание, физическую активность и гигиену сна, а также то, как они способствуют общему благополучию детей.

Личная гигиена относится к привычкам, которые люди применяют для поддержания чистоты и предотвращения распространения болезней. Обучение детей дошкольного возраста правилам личной гигиены играет важную роль, ведь она помогает им понять важность чистоты и развивать

правильные привычки. Дошкольные учреждения включают в себя различные

мероприятия, направленные на обучение детей личной гигиене, например, обучение мытью рук перед едой и после использования туалета, регулярно чистить зубы и поддерживать чистоту в своих личных вещах. Прививая эти привычки с раннего возраста, дети развивают в себе чувство ответственности перед собственным здоровьем.

Правильное питание также является важнейшим аспектом для роста и развития детей. Сбалансированная диета обеспечивает питательные вещества, которые поддерживают физическое и когнитивное развитие, укрепляют иммунную систему и предотвращают начало хронических заболеваний. Дошкольные учреждения принимают непосредственную роль в обучении детей правильному питанию. Они могут предоставить множество фруктов, овощей и цельных зерен, позволяя детям исследовать различные вкусы. Кроме того, дошкольные учреждения могут организовать занятия по питанию, где дети будут узнавать о важности различных пищевых продуктов, контроль над порциями и преимущества употребления разнообразных продуктов. Содействуя здоровым привычкам питания, дошкольные учреждения способствуют формированию здорового образа жизни среди детей.

Регулярная физическая активность также является неотъемлемой частью общего развития детей. Она помогает в развитии моторных навыков, способствует прочному развитию сердечно - сосудистой системы, повышает мышечную силу. Дошкольные учреждения предоставляют возможность заниматься спортом на открытом воздухе, танцы, йога и плавание. Эти мероприятия не только предоставляют детям возможности быть физически активными, но и развивать социальные навыки, командную работу. Поощряя физическую активность, дошкольные учреждения способствуют формированию здорового образа жизни, который включает в себя регулярные упражнения и движение.

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня. Сон поддерживает развитие мозга, улучшает когнитивную функцию и способствует эмоциональной регуляции. Подчеркивая значение качественного сна, дошкольные учреждения также способствуют формированию здорового образа жизни.

Система гигиенического обучения и воспитания детей различных возрастных групп основывается на ряде принципов: систематичность, преемственность, целенаправленность, дифференцированность. В задачу гигиенического воспитания и обучения входит систематическое сообщение обучающимся основных сведений по охране здоровья, привитие осознанных прочных гигиенических навыков.

Важное значение в сфере гигиенического воспитания имеет принцип преемственности. Это значит, что содержание гигиенического воспитания должно не только учитываться, но и закрепляться, углублять уже имеющиеся у детей знания и навыки.

Гигиеническое воспитание должно содержать сведения о личной и общественной гигиене, гигиене умственного труда, об оздоровительном значении физической культуры, закаливании, гигиене питания, профилактике травматизма, гигиенических аспектах нравственного воспитания.

Детям с раннего возраста необходимо разъяснять смысл и значение каждого гигиенического навыка. Учитывая то, что навыки - это своего рода рефлексы, которые надо выполнять систематически, последовательно, в одно и то же время. Прививать гигиенические навыки детям должны родители, медицинские работники, воспитатели, учителя, педагоги, общественность. Все заинтересованные в проведении данной работы лица должны действовать в тесном контакте друг с другом, дополнять один другого. Медицинские работники учебно-воспитательных учреждений должны оказывать постоянную консультативную, помощь работникам других учреждений в деле гигиенической подготовки воспитанников. Функциональной обязанностью медицинских работников является специальная гигиеническая и санитарная подготовка обслуживающего персонала детских учреждений, так как они все являются проводниками санитарной культуры в детских коллективах.

Быстрота и прочность усвоения знаний детьми зависят от условий, окружающих их от соблюдения санитарно-гигиенических и санитарно-противоэпидемических правил и норм в семье, учебно-воспитательных учреждениях, требовательности воспитателей (родители, педагоги, учителя) к себе и окружающим. Всегда аккуратный, опрятный, строго выполняющий все правила личной гигиены воспитатель (родитель, учитель, педагог) является хорошим примером для подражания.

Таким образом, к основным принципам гигиенического обучения и воспитания в условиях дошкольного учреждения относятся: научность (пропаганда сведений, которые являются научным знанием, прочно утвержденным и доказанным научными исследованиями; правдивость и объективность; дифференцированность и направленность; комплексность (участие в процессе гигиенического воспитания родителей, педагогов).

В условиях дошкольного учреждения одной из главных задач является обеспечение высокого уровня гигиенического обучения и воспитания детей. Основная цель профилактики заболеваемости в данной сфере заключается в сохранении и укреплении здоровья детей, предотвращении развития инфекционных и других заболеваний, а также формировании здорового образа жизни среди детей.

Для достижения данной цели важно определить основные задачи, которые стоят перед дошкольным учреждением. Первоочередной задачей является создание безопасной и гигиенически комфортной среды для пребывания детей. Это включает в себя обеспечение чистоты и порядка, регулярное проветривание помещений, соблюдение правил личной гигиены, а также предоставление возможности для физической активности и досуга.

Второй задачей является формирование правильных навыков гигиены у детей. Дошкольное учреждение должно обучать детей правильному мытью рук, использованию салфеток и платочков при кашле и чихании, правильному питанию и режиму дня. Важно также ознакомить детей с основными правилами безопасности, предоставить информацию о правилах поведения на улице и в общественных местах.

Третьей задачей является профилактика инфекционных заболеваний. Дошкольное учреждение должно проводить регулярные мероприятия по предупреждению и контролю инфекционных заболеваний. Это включает в себя обязательную вакцинацию детей, контроль за состоянием здоровья детей, предотвращение распространения инфекций в группах детей. Детей своевременно подготавливают к поступлению в дошкольное учреждение, школу. Для детей обязательной вакцинацией является проведение прививок, предусмотренных национальным календарем прививок. Помимо специфической профилактики проводят иммунореабилитацию, соблюдая все требования к иммунотропной терапии. Физиотерапия направлена на санацию очагов хронических инфекций в стадии ремиссии.

Четвертой задачей является формирование здорового образа жизни у детей. Дошкольное учреждение должно предоставлять возможности для физической активности детей, проводить занятия по физической культуре, дыхательную гимнастику, организовывать прогулки и игры на свежем воздухе. Также важно обучать детей правильному питанию, предоставлять полноценное и сбалансированное питание.

В заключение, основные цели и задачи профилактики заболеваемости у детей в условиях дошкольного учреждения связаны с сохранением и укреплением здоровья детей, формированием здорового образа жизни и предотвращением развития инфекционных заболеваний. Для достижения этих целей важно создать безопасную и гигиенически комфортную среду, обучить детей правильной гигиене, проводить мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и формированию здорового образа жизни.

Гигиеническое обучение и воспитание детей в дошкольных учреждениях является важным аспектом их развития. Однако, в силу особенностей данной возрастной группы, дети подвержены повышенному риску инфекционных заболеваний. Поэтому профилактика таких заболеваний является неотъемлемой частью учебного процесса и воспитания детей в дошкольных учреждениях. Профилактика заболеваемости детей должна сочетать специальные мероприятия с общеукрепляющими воздействиями и носить комплексный характер. В основе этого процесса лежит лечебно-охранительный режим, диета, физиотерапии, массаж и физические упражнения. Лечебно-защитный режим предусматривает ограничение или полное исключение занятий, приводящих к переутомлению ребенка. Режим минимизирует возможное получение ребенком стресса и должен обеспечивать для детей тесный контакт с медицинским персоналом дошкольного учреждения для постоянного контроля состояния, оказания внимания и поддержки, в том числе и психологической.

Рациональная диета должна быть направлена не на снижение массы тела ребенка, а наоборот, должна быть полноценной и сбалансированной. Ежедневно ребенок должен получать достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов (фрукты, овощи, ягоды).

Комплекс лечебной физкультуры также немало важен для профилактики и формирования в дальнейшем здорового образа жизни. Очень важно научить ребенка делать утреннюю зарядку, гулять на свежем воздухе. Лечебная физкультура способствует улучшению функций дыхательной системы, активизирует тонус мышц, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Массаж оказывает благоприятное воздействие на функционирование  
кожных покровов, мышц, интенсифицирует снабжение тканей питанием и кислородом. Полезен общий классический массаж груди с элементами поглаживания, растираний, разминания и вибрации, массаж крыльев носа, массаж в проекции верхнечелюстных пазух, дыхательная гимнастика.

В данной части работы мы рассмотрим меры, которые необходимо принимать для соблюдения гигиены в дошкольных учреждениях с целью предотвращения инфекционных заболеваний.

1. Организация и поддержание чистоты в дошкольных учреждениях.

Одним из основных мероприятий по профилактике инфекционных заболеваний является организация и поддержание чистоты в дошкольных учреждениях. Для этого необходимо:

* Регулярно проводить влажную уборку помещений, включая классные комнаты, игровые зоны, столовые и санитарные помещения. Это позволяет уменьшить количество бактерий и вирусов на поверхностях, снижая риск их распространения среди детей.
* Обеспечивать постоянный доступ к чистой воде и мылу в санитарных помещениях и столовых. Регулярное мытье рук является одной из наиболее эффективных мер по предотвращению инфекций, поэтому необходимо обучать детей правильным приемам мойки рук.
* Уделять особое внимание чистоте игрушек и других предметов, которые дети используют ежедневно. Регулярная дезинфекция игрушек помогает предотвратить заражение детей инфекционными заболеваниями.
* Соблюдать правила раздельного хранения пищевых продуктов и мусора. Это позволяет предотвратить попадание микроорганизмов на пищу и снизить риск пищевых инфекций.

1. Вакцинация и медицинское наблюдение.

Вакцинация является эффективным способом профилактики инфекционных заболеваний. Все дети, посещающие дошкольные учреждения, должны быть обязательно привиты в соответствии с рекомендациями медицинских специалистов. Помимо вакцинации, необходимо также проводить регулярное медицинское наблюдение за детьми, включая осмотр и обследование на предмет выявления инфекционных заболеваний.

1. Обучение детей основам гигиены.

Одной из важных мер профилактики инфекционных заболеваний является обучение детей основам гигиены. В дошкольных учреждениях необходимо проводить регулярные занятия по гигиене, на которых дети учатся правильно мыть руки, использовать носовые платки, следить за чистотой одежды и другими аспектами личной гигиены. Разработка и использование специальных пособий и игр помогает сделать процесс обучения более интересным.

Таким образом, профилактика инфекционных заболеваний в условиях дошкольных учреждений требует соблюдения определенных мер по соблюдению гигиены. Организация и поддержание чистоты, вакцинация и медицинское наблюдение, а также обучение детей основам гигиены являются ключевыми аспектами профилактики инфекционных заболеваний в дошкольных учреждениях. Все эти меры должны быть систематическими и регулярно применяться для обеспечения здоровья и безопасности детей в дошкольных учреждениях.

## 2.3. Роль родителей и медицинской сестры в гигиеническом обучении и воспитании детей в условиях дошкольного учреждения.

Гигиена является одним из важнейших аспектов здоровья и благополучного развития детей. В дошкольных учреждениях, родители и медицинская сестра играют ключевую роль в гигиеническом обучении и воспитании детей, обеспечивая безопасность, чистоту и здоровье.  
 Родители, будучи первыми учителями своих детей, имеют непосредственное влияние на их гигиеническое обучение и воспитание. Они вносят важный вклад в формирование навыков правильного мытья рук, чистоты тела и зубов, а также на привитие правильного отношения к гигиеническим процедурам. Регулярное обсуждение и практика этих навыков дома влияют на привычки ребенка и его самосознание собственной гигиены.  
 Медицинская сестра в дошкольном учреждении является одним из ключевых лиц, ответственным за обеспечение гигиенической безопасности и здоровья детей. Она осуществляет наблюдение за состоянием гигиены дошкольников, контролирует выполнение элементарных гигиенических процедур и разрабатывает индивидуальные подходы в зависимости от потребностей каждого ребенка. Медицинская сестра также проводит профилактические мероприятия, направленные на предотвращение распространения инфекций.

Систематизация основных принципов работы медицинских сестер, согласно анализу ведущих научных исследований, позволило выявить, что основными особенностями сестринского ухода у детей в дошкольном учреждении являются:

- строгое выполнение врачебных назначений;

- необходимая подготовка к лабораторным и инструментальным методам исследования;

- разъяснение и убеждение в необходимости проведения исследований;

- динамическое наблюдение за ребенком;

- соблюдение санитарно-противоэпидемического режима в дошкольном учреждении;

- оценка состояния здоровья ребенка и поддержание его положительного эмоционального состояния;

- установление доверительных отношений с ребенком и его родителями;

- поддержка родителей ребенка на всех стадиях развития заболевания, лечения, профилактики;

- восполнение дефицита знаний родителей о причинах заболевания, факторах риска, особенностях течения;

- обучение родителей приемам профилактики кишечных инфекций путем формирования здоровых привычек не только для ребенка, но и всей семьи;

- контроль за употреблением детьми качественной пищи и воды, контроль санитарной чистоты помещений в дошкольных учреждениях;

- обучение детей гигиене тела, рук, волос, полости рта и носа, правильности подбора и ношения одежды, пользования носовым платком, обучение и воспитание детей в вопросах обращения с игрушками;

- воспитательные мероприятия с привитием детям гигиенических навыков;

Родители и медицинская сестра взаимодействуют в рамках дошкольного учреждения, чтобы поддержать гигиеническое обучение и воспитание детей. Они обмениваются информацией о конкретных потребностях и проблемах детей, совместно разрабатывают и внедряют индивидуальные планы гигиенического воспитания.

Важность роли родителей и медицинской сестры в гигиеническом обучении и воспитании детей в условиях дошкольного учреждения не может быть недооценена. Их совместные усилия обеспечивают оптимальную гигиеническую среду, способствуют развитию здоровых привычек и формированию навыков, которые будут полезны детям на протяжении всей их жизни. Этот совместный подход позволяет детям достичь наилучших результатов в области гигиены и здоровья, а также стимулирует их личностный рост и развитие.