

## Полноценный летний отдых – залог здоровья.

Вот и началась любимая пора всех школьников – летние каникулы! Лето – это прекрасное время года, когда ребенок может восстановить силы после учебного года, запастись энергией на будущее, приобрести новые навыки, расширить кругозор и приобрести новых друзей. Забота взрослых – организовать отдых своих детей так, чтобы он был насыщенным, интересным, здоровым и безопасным.

В Курской области детей от 6 до 18 лет встретят в 344 летних оздоровительных учреждениях – это 285 пришкольных лагерей с дневным пребыванием детей, 30 лагерей труда и отдыха, 21 загородный лагерь, 8 учреждений санаторного типа.

Подготовка лагерей к летнему отдыху детей начинается задолго до их открытия. Функционированию лагерей, условиям пребывания в них детей, медицинскому



обеспечению, организации питания и питьевого режима уделяется большое внимание со стороны государственных и медицинских служб. Открытие лагеря возможно только при его соответствии требованиям санитарного законодательства. Продолжительность смены в летнем лагере 21 день, а вот как занять ребенка в остальное время?

Лето – лучшее время для начала закаливания. Естественные природные закаливающие факторы – солнце, воздух и вода – доступны для каждого. Но нужно правильно ими воспользоваться. Главными принципами закаливания неизменно остаются:

- постепенность – время воздействия выбранного способа закаливания должно увеличиваться постепенно, а температура постепенно снижаться;
- систематичность – только ежедневное выполнение процедур закаливания на протяжении длительного времени будет результативным, перерывы в закаливании ведут к ослаблению или утрате приобретённых защитных реакций;
- комплексность – эффективно, когда во время закаливания влияет несколько закаливающих факторов.

Не забывайте учесть и индивидуальные особенности ребенка – состояние здоровья, возраст, климатические условия, развитие подкожно-жировой клетчатки, тип нервной системы, степень закалённости ребенка.

Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности, бодрое настроение, отсутствие простудных заболеваний.

Солнце или так называемые «солнечные ванны», следует принимать по определенным правилам: наиболее благоприятное и безопасное время до 11.00 и после 16.00, спустя 1-1,5 часа после еды, находиться на солнце в первые дни следует не более 5 минут, постепенно увеличивая время пребывания — до 30-50 минут, обязательно при нахождении на солнце следует использовать головной убор.

Воздушные ванны можно начинать принимать уже при температуре воздуха + 18°C, начиная с 15-20 минут.

Купаться рекомендуется в солнечные безветренные дни, при температуре воздуха не ниже 23°C и температуре воды не ниже 20°C. Находиться в воде в первые дни следует от 2 до 5 минут, постепенно увеличивая это время до 10-15 минут. Купание сразу после приема пищи (менее 30 минут) не рекомендуется. Особо внимательно при нахождении на воде относитесь к технике безопасности!

Режим дня. Да-да, он важен и во время летних каникул! И тоже относится к закаливающим процедурам. Ночной сон должен быть не менее 8-9 часов, а если Вашему ребенку до 10 лет – то и вовсе – не менее 10 часов. Для детей младшего школьного возраста рекомендован и дневной сон, продолжительностью 1,5 часа.

Ежедневная утренняя зарядка пойдет на пользу не только детям, но и взрослым. Возможно, что сперва будет сложно найти время делать упражнения, но со временем это не только хорошо скажется на общем состоянии организма, но и на взаимоотношениях в семье.

Питание ребенка во время каникул должно быть полноценным и сбалансированным. Перерывы между приемами пищи – не более 3,5-4 часов. В рацион ежедневно должны присутствовать мясо, молоко и молочные продукты, овощи, зелень, фрукты, масло растительное и сливочное, рыба, яйца, сыр, крупы.

Не забывайте в летний период о коварных кишечных инфекциях, к которым могут привести употребление немытых фруктов или овощей (особенно если Вы любите попробовать их перед тем, как приобрести на рынке), некачественной питьевой воды, а также грязные руки – при несоблюдении личной гигиены.

Досуг – в летнее время, конечно же, приветствуется максимальное пребывание детей на свежем воздухе – это могут быть занятия спортом, отдых и прогулки на свежем воздухе. Альтернативой могут стать – чтение книг, посещение каких-либо занятий и тренингов, занятие любимым хобби, а также и работа за компьютером, компьютерные игры, но всё должно быть в меру! Наиболее оптимально, чтобы непрерывная работа за компьютером продолжалась 20 минут. После работы за компьютером необходимо выполнить гимнастику для глаз и несложные упражнения для профилактики общего утомления: приседания, наклоны, повороты корпуса, шеи, вращение руками в локтевых суставах, в кистях, сжимать и разжимать пальцы рук.

!!! Можете взять себе на заметку:  
если Ваш ребенок, в составе организованной группы (от 8-ми человек) поедет на отдых железнодорожным транспортом и будет находиться в пути следования более 10 часов, то должны быть соблюдены санитарно-эпидемиологические требования, которые определены нормативным документом – СП 2.5.3157-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к перевозке железнодорожным транспортом организованных групп детей».

В соответствии с которыми должно быть организовано питание детей с интервалами не более 4 часов, питьевой режим с использованием бутилированной воды (питьевая вода, в том числе расфасованная в емкости и бутилированная, должна быть безопасной). У каждого ребенка должна



быть медицинская справка об отсутствии контакта с инфекционными больными (оформленная не более чем за 3 дня до начала поездки). Посадка в пассажирский поезд больных детей не допускается. Не менее чем за 3 суток до отправления организованных групп детей, организаторы поездки направляют информацию в органы Роспотребнадзора о планируемых сроках отправки организованных групп детей и количестве детей по установленной санитарными правилами форме.

При перевозке детей автомобильным транспортом (автобусами), также должны соблюдаться определенные требования:

- не рекомендуется перевозка детей дошкольного возраста автомобильным транспортом при нахождении в пути более 4-х часов;

- сопровождающие должны находиться у каждой двери автобуса, а для сопровождения детей, перевозимых колонной автобусов, выделяются медицинские работники;

- при нахождении в пути следования более 3-х часов, дети должны быть обеспечены наборами пищевых продуктов («сухими пайками»), ассортимент которых должен быть согласован с территориальными управлениями Роспотребнадзора;

- питьевой режим также должен быть предусмотрен.

Правильно организованный отдых и оздоровление ребенка в летний период поможет укрепить иммунитет, во многом определит состояние здоровья ребенка, его моральный настрой, а значит, и успеваемость в течение последующих месяцев.

Врач по общей гигиене отдела  
гигиенического образования и обучения

Н.С. Чиликина

Заведующий отделом гигиенического  
образования и обучения

О.В. Лукашова

Согласовано:  
Заместитель главного врача

И.Б. Агеева