

ЩОДЕННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНІ ПРАКТИКИ

Методичні поради

Вихователь-методист Тетяна Філь

Повсякденні практики особистого догляду для дітей раннього та дошкільного віку здійснюйте за напрямками: споживання їжі, туалетно-гігієнічні процедури, здоров'язберігальні практики та безпека життєдіяльності.

КУЛЬТУРА «СПОЖИВАННЯ ЇЖІ»

Включає три важливі процедури:

- Миття/дезінфекція поверхонь, які можуть контактувати з їжею.
- Гігієна рук перед і після споживання їжі
- Забезпечення дітей чистими і якісними харчовими продуктами

СЛІДКУЙТЕ ЗА ПРОЦЕДУРОЮ МИТТЯ СТОЛУ

- Обприскати стіл мильно-водним розчином та витерти насухо паперовим рушником (з метою видалення бруду)
- Для дезінфекції поверхонь, призначених для споживання їжі, обробити стіл розчином біохлору; залишити мінімум на 2 хвилини; витерти «насухо» одноразовим рушником або зачекати допоки висохне поверхня.

ДОТРИМУЙТЕСЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПРОЦЕДУРИ МИТТЯ РУК

- Змочи руки водою і нанеси рідке мило
- Миль руки окремо від потоку води 20 секунд
- Промий руки від мила під проточною водою
- Висуши руки чистим одноразовим паперовим рушником (одноразовим тканинним рушником), ретельно висуши за допомогою сушарки для рук
- Вимкни кран одноразовим папером або одноразовим тканинним рушником.

ПРИ СПОЖИВАННІ ЇЖІ

- Дітям пропонуйте ВСІ компоненти їжі одночасно!!!
- Споживайте їжу разом з дітьми за столом
- Діти з алергічними реакціями або з родинними особливостями споживання окремих продуктів мають повноцінні замітники

- Старші дошкільники(від 4 років) допомагають персоналу: сервірувати стіл, роздавати столові прибори одноліткам, прибирати зі столу. Молодші виконують трудові доручення, II півріччя – вправляються у чергуванні.

ТУАЛЕТНО-ГІГІЄНІЧНІ ПРОЦЕДУРИ

- Наглядайте за дітьми під час користування ними вбиральнями
- Завжди знайте, де дитина і що вона робить
- Звертайте увагу як дитина користується вбиральною або ж перевіряйте часткове виконання процедури (цільове використання туалету, правильне витирання, змивання води в унітаз, миття рук, одягання)
- Словесно контролюйте дії дитини, а потім слідкуйте за тим, щоби дитина вимила руки

ЩОБ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ПРАКТИКИ БУЛИ УСПІШНИМИ

- Дотримуйтеся здорового способу життя самі, будьте власним прикладом дорослого (батьки, персонал...) для дитини
- Заохочуйте дітей виконувати здоров'язберігальні практики настільки самостійно, наскільки вони можуть, продовжуйте допомагати підказками та порадами тим дітям, які й досі того потребують
- Використовуйте візуальні/словесні нагадування і вказівки стосовно необхідності виконувати всі належні процедури (миття рук, чищення зубів, витирання носа...)

ЗДІЙСНЮЙТЕ САНІТАРНІ ПРОЦЕДУРИ З МИТТЯ РУК ВПРОДОВЖ ДНЯ

- Одразу після того, як дитина зайде до приміщення групової кімнати, та щоразу, коли повертатиметься до нього після відсутності
- До і після використання будь-яких вологих матеріалів, як от робота з тістом для ліплення чи ігри з водою
- Після ігор зі спільними сенсорними матеріалами, як от пісок, або після ігор з різними текстурами, речовинами
- Після контакту з біологічними речовинами

ФОРМУЙТЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СВОЇХ ВИХОВАНЦІВ

- Дотримуйтеся здорового способу життя, будьте власним прикладом для своїх вихованців
- Розучуйте з дітьми вірші, пісні, які супроводжують процес виконання гігієнічних процедур або ж створюють позитивну емоційну атмосферу на початку, заохочуйте
- Робіть заохочувальні та схвальні коментарі, коли дитина самостійно намагається подбати про себе
- Важливе середовище, наявність наочних матеріалів
- Вживайте у мовленні назви страв, які споживають діти, розповідайте про корисну їжу.

ЗАВЖДИ ПАМ'ЯТАЙТЕ «БЕЗПЕКА ПОНАД УСЕ».

- Миючі засоби зберігайте у недоступному для дітей місці
- Дітям раннього віку для споживання їжі пропонуйте ложки, виделки використовуйте в II молодшій групі, вправляйтеся з кожною дитиною у правильному триманні виделки, при потребі (слабо розвинені м'язи пальців рук, розсипна страва...) пропонуйте ложечку.
- Будьте завжди «на крок попереду» від якоїсь потенційної небезпеки чи загрози у просторі, де знаходяться діти.

