



ОБЩИНСКА АДМИНИСТРАЦИЯ

6362, с. Стамболово, област Хасково
тел. 03720/7000; тел/факс 03720/7001
e-mail: kmet@stambolovo.bg
Web site: www.stambolovo.bg



Център за образователна интеграция
на децата и учениците
от етническите малцинства

ОБУЧИТЕЛЕН НАРЪЧНИК ХИГИЕНА И ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО

1. Въведение

Здравето на децата в детската градина е резултат от ежедневните грижи на целия екип – не само на педагогическия, но и на непедagogическия персонал. Всеки контакт с детето, всяка дейност по хранене, почистване, обслужване и грижа влияе върху неговото физическо развитие и изграждане на здравословни навици.

Настоящият наръчник има за цел да подпомогне персонала с ясни, практически и приложими насоки за:

- поддържане на добра хигиена;
- участие в превенцията на детското затлъстяване;
- създаване на безопасна и здравословна среда.

2. Роля на непедagogическия персонал

Непедagogическият персонал:

- участва пряко в ежедневната грижа за децата;
- дава личен пример за хигиенно поведение;
- подпомага изграждането на хранителни и двигателни навици;
- работи в екип с възпитатели и медицински специалисти.

Важно: Децата възприемат и копират поведението на възрастните.

3. Основни принципи на хигиената в детската градина

3.1. Лична хигиена на персонала

- чисто работно облекло;
- прибрана коса;
- къси и чисти нокти;
- липса на бижута по време на работа;
- редовно миене на ръце.

3.2. Хигиена на ръцете

Ръцете се мият:

- преди и след хранене;
- след тоалет;
- след контакт с телесни течности;
- след почистване;
- след игра навън.

Правилно миене:

Намокряне → сапуниране (20 сек.) → изплакване → подсушаване.

4. Хигиена на средата

4.1. Помещения

- ежедневно мокро почистване;
- редовна дезинфекция;
- проветряване минимум 2–3 пъти дневно.

4.2. Игралки

- миене и дезинфекция по график;
- отделяне на повредени игралки;
- почистване след боледуване.

4.3. Хигиена при хранене

- чисти съдове;
- правилно съхранение на храната;
- спазване на изискванията за сервиране.

5. Детското затлъстяване – какво трябва да знаем

5.1. Какво е детско затлъстяване

Състояние, при което има прекомерно натрупване на телесни мазнини, застрашаващо здравето на детето.

5.2. Основни причини

- прекомерен прием на захар и мазнини;
- ниска физическа активност;
- продължително стоене на закрито;
- формиране на нездравословни навици.

6. Последници от затлъстяването

- проблеми с опорно-двигателния апарат;
- повишен риск от диабет тип 2;
- сърдечно-съдови рискове;
- ниска самооценка и социална изолация.

7. Превенция в ежедневието на детската градина

7.1. Хранене

- насърчаване на консумация на плодове и зеленчуци;
- ограничаване на сладки храни;
- достатъчен прием на вода;
- спазване на порциите.

7.2. Движение

- ежедневна активна игра;
- участие на персонала в игрите;
- използване на всяка възможност за движение.

7.3. Личен пример

- персоналят не консумира сладки пред децата;
- показва активност и позитивно отношение към здравето.

8. Поведение при рискови ситуации

- уведомяване на медицинското лице;
- работа в екип;

- спазване на вътрешните правила;
- ненасилствен подход към детето.

9. Казуси (пример)

Казус:

Дете отказва зеленчуци и предпочита сладки храни.

Подход:

- не се принуждава;
- предлага се избор;
- използва се положителен пример;
- информира се възпитателят/медицинското лице.

10. Заключение

Поддържането на добра хигиена и превенцията на затлъстяването са **ежедневен процес**, който изисква ангажираност, последователност и лична отговорност. Всеки служител има значение за здравето и бъдещето на децата.

11. Използвани източници

- Наредба № 3/2007 г.
- Наредба № 6/2011 г.
- Световна здравна организация (WHO)
- UNICEF – Child Nutrition
- Министерство на здравеопазването

„ Настоящият документ е изготвен с финансовата помощ на Центъра за образователна интеграция на децата и учениците от етническите малцинства (ЦОИДУЕМ) и Бенефициерът носи цялата отговорност за съдържанието на настоящия документ и при никакви обстоятелства не може да се приеме като официална позиция на Министерство на образованието и науката и ЦОИДУЕМ“.