

Лагерь в школе

Для многих родителей пришкольный лагерь с дневным пребыванием детей – настоящая находка, если серьезно и ответственно подходить к вопросу планирования летнего отдыха своего ребенка. Если ребенок вынужден в свои летние каникулы находиться в городе, то обязательно стоит позаботиться о том, чтобы ему было не скучно, и он не проводил летнее время, сидя за компьютером или за телевизором. Вопросы оздоровления ребенка в настоящее время стоят на первом месте, в связи с ухудшением здоровья детей и подростков в последние годы. Летний лагерь для школьников дает возможность провести время весело и с пользой.

Основной базой для функционирования таких учреждений являются общеобразовательные учреждения, учреждения дополнительного образования, спортивные сооружения. Открытие и функционирование оздоровительного учреждения дневного пребывания возможно при наличии документа, подтверждающего его соответствие санитарным правилам на весь период каникул (весенних, летних, осенних, зимних), выданного органом, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор, и медицинских документов о состоянии здоровья детей и обслуживающего персонала, а также сведений об отсутствии у них контактов с инфекционными больными. Работники оздоровительного учреждения обязаны пройти медицинское обследование, гигиеническую подготовку и быть привитыми в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок.

Продолжительность смены определяется длительностью каникул и составляет в период летних каникул не менее 21 дня, в осенние, зимние и весенние каникулы – не менее 5 дней. Оздоровительные учреждения с дневным пребыванием предназначены для школьников 1 – 9 классов; комплектуются из числа учащихся одной или нескольких школ. Число детей в отряде для учащихся начальных классов составляет не более 25 человек, а для школьников 5-9 классов – не более 30 человек.

Режим дня

Для оздоровления и обеспечения полноценного отдыха детей необходимо обеспечить рациональный режим дня. Это предполагает следующее:

- максимальное пребывание на свежем воздухе и использование естественных факторов природы;
- физкультурные, культурные мероприятия, проведение экскурсий, походов, игр, кружковая работа;
- полноценное питание (перерыв между приемами пищи не должен превышать 3-4 часа);
- оздоровительные мероприятия (лечебная физкультура, витаминизация пищи, фитотерапия).

Оздоровительный лагерь с дневным пребыванием по рекомендуемому распорядку дня может работать до 14.30 дня и организацией двухразового питания или до 18 часов с организацией трехразового питания и дневного сна детей в возрасте до 10 лет.

Работа кружков и секций

В лагере необходимо создать условия для развивающих занятий по интересам. Это могут быть секционные, экскурсионные, игровые, коммуникативно-познавательные, физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, на которые в режиме дня предусмотрено соответствующее время. Для обеспечения комфортных условий проведения занятий рекомендуемая наполняемость групп составляет не более 15 человек. В группы могут входить дети как одного возраста, так и разного. Чтобы сбалансировать различные виды деятельности и компенсировать гиподинамию, ребенку рекомендуется посещать не более двух кружков.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Очень важны физическое воспитание и оздоровительные мероприятия, а именно утренняя зарядка, закаливающие процедуры, подвижные игры, лечебная физкультура, прогулки, экскурсии, походы, спортивные соревнования.

В жаркие дни (температура воздуха выше 28°C) необходимо принимать профилактические меры для предупреждения перегрева детей и тепловых ударов. В такие дни не рекомендуется проводить мероприятия, связанные с интенсивной физической нагрузкой (кроссы, марш-броски, соревнования по силовым видам спорта). Другие мероприятия на открытом воздухе следует проводить в местах, защищенных от прямых солнечных лучей, а время сдвигать на часы, когда солнце наименее активно. Необходимо следить за тем, чтобы одежда и обувь детей соответствовали погодным условиям.

Организация питания

Обязательно соблюдение среднесуточных наборов продуктов и физиологически обоснованного рациона питания. На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник). Ежедневно составляется меню-раскладка с учетом утвержденных норм питания. Примерное меню разрабатывается юридическим лицом, обеспечивающим питание в оздоровительном учреждении, и согласовывается руководителем оздоровительного учреждения.

Целесообразно следующее распределение калорийности по отдельным приемам пищи: завтрак – 25%, обед – 35%, полдник – 15%.

Для профилактики гиповитаминозов проводят витаминизацию третьих блюд аскорбиновой кислотой.

В питании детей категорически запрещается использовать остатки от предыдущего приема пищи, а также блюда, приготовленные накануне.

В оздоровительном учреждении не допускается принимать следующие продукты:

- мясо и субпродукты сельскохозяйственных птиц и животных без клейма и ветеринарного свидетельства;
- мясо водоплавающей птицы (утки, гуси);
- выловленная рыба, сельскохозяйственная птица без ветеринарного свидетельства;
- непотрошенная птица;
- кровяные и ливерные колбасы;
- яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, «тек», «бой», а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезу;
- утиные и гусиные яйца;
- консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, «хлопуши», банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток;
- подмоченные продукты в мягкой таре (мука, крупа, сахар и пр.);
- крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, зараженные амбарными вредителями, а также загрязненные их испражнениями;
- овощи, фрукты, ягоды с наличием плесени и признаками гнили;
- грибы;
- продукция домашнего изготовления (консервированные грибы, мясные, молочные, рыбные и другие продукты, готовые к употреблению).

В оздоровительном учреждении запрещается готовить макароны с рубленным яйцом, макароны по-флотски, блинчики с мясом, яичницу-глазунью, квас, окрошку, студни, заливные блюда (мясные и рыбные), изделия во фритюре, паштеты, кремы, кондитерские изделия с кремом. В рационе детей не рекомендуется использовать острые соусы, горчицу, хрен, перец, уксус, майонез, натуральный кофе, продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения), газированную воду.

Обязанности администрации и медперсонала

Ответственность за технологию приготовления, качество готовых блюд и кулинарных изделий несет заведующий производством, а ответственность за организацию питания – руководитель оздоровительного учреждения.

Контроль за качеством поступающей продукции, условиями ее хранения, соблюдением сроков ее реализации, технологией приготовления, качеством готовой пищи, санитарным

состоянием и содержанием кухни и столовой, мытьем посуды возлагается на врача или медицинскую сестру. Кроме того, в их обязанности входит ежедневный осмотр персонала кухни и дежурных детей по столовой на гнойничковые заболевания, отбор суточной пробы, контроль за выполнением суточных норм, режимом питания, организацией питьевого режима.

Медицинский персонал в оздоровительном учреждении проводит осмотр детей в первый день работы лагеря, распределяет их по группам здоровья, информирует сотрудников – начальника оздоровительного учреждения, воспитателей, инструктора по физической культуре о состоянии здоровья детей. Важным разделом работы медицинского персонала является контроль за организацией физического воспитания и проведением спортивно-массовых мероприятий.

Ответственность за выполнением санитарных правил и норм возлагается на руководителя оздоровительного учреждения, а медицинский персонал осуществляет повседневный контроль за их соблюдением.

М.А. Смирнова – врач по общей гигиене филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Чувашской Республике – Чувашии в г. Новочебоксарске».