

«Педагогический проект по формированию навыков здорового образа жизни и личной гигиены в условиях ДОУ и режиме семьи»

Название темы работы:

«Мы выбираем здоровье!»

Название учреждения

МБДОУ ЦРР «Детский сад №39» г. Находка Приморского края

**Разработчик проекта, должность
Артемьева Елена Михайловна,
воспитатель группы
общеразвивающей направленности
детей 4-5 лет «Василек»**

г. Находка

Содержание конкурсной работы:

Паспорт проекта.....	2
1. Введение (пояснительная записка).....	3
2. Основная часть (этапы реализации проекта)6
3. Заключение	13
4. Список используемой современной литературы.....	14
5. Приложения.....	16

Паспорт педагогического проекта

Тема проекта	«Мы выбираем здоровье»
Вид проекта	Информационно-познавательный, краткосрочный, коллективный
Актуальность проекта	Неблагоприятная динамика заболеваемостью COVID-19 в Приморском крае. Несформированность представлений родителей воспитанников группы о способах формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, формах противодействия распространению COVID-19 в условиях дошкольного учреждения и семьи.
Цель проекта	Создание педагогических условий для формирования у детей среднего дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков для сохранения и укрепления своего здоровья. Формирование основ базовой культуры личности посредством накопления социального опыта жизни ребенка 4-5 лет через приобщение к познавательно-исследовательской деятельности в общении со взрослыми и сверстниками.
Проблемный вопрос	«Как не заболеть коронавирусом?»
Задачи проекта	Работа с дошкольниками: 1. воспитывать самостоятельности в стремлении заботиться о чистоте и гигиене своего тела;

	<p>2.обогащать имеющиеся представления о здоровье и здоровом образе жизни;</p> <p>3.формировать первичные представления о явлениях окружающего мира (вирусах и микробах).</p>
	<p>Взаимодействие с родителями.</p> <p>Мотивировать родителей:</p> <p>1.на профилактическую работу с детьми в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями ;</p> <p>2. соблюдение правил безопасного поведения в дошкольном учреждении и в условиях семьи;</p> <p>3. приобретение необходимых теоретических знаний и практических умений по противодействию распространения COVID-19;</p> <p>4.появление интереса к образовательному процессу в детском саду и желанию взаимодействовать с сотрудниками ДОО.</p>
	<p>Сотрудничество с педагогами:</p> <p>1. совершенствовать профессиональные умения в организации педагогических условий для познавательно - исследовательской деятельности дошкольников;</p> <p>2. отработать механизмы совместной деятельности всех участников проекта в сохранении и укреплении здоровья детей и взрослых;</p> <p>3.обобщить и транслировать педагогический опыт по применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми и родителями.</p>
Продукт проекта	<p>Видеопрезентация для родителей, педагогов ДОО.</p> <p>Схемы- алгоритмы здоровьесбережения «Как не заболеть коронавирусом?»</p> <p>Выставка детских рисунков «Дети против коронавируса!»</p>
Срок реализации	09 октября - 16 ноября 2020 г.

1. Введение (пояснительная записка)

Актуальность проекта. Неблагополучная санитарно-эпидемиологическая обстановка в Приморском крае и в целом по стране диктует ДОО необходимость в усилении разъяснительной работы со взрослыми и воспитательно-образовательной деятельности с дошкольниками по формированию у них потребности в здоровом образе жизни. Необходимость в разработке проекта возникла по выявленной нами в процессе наблюдений за воспитанниками, мониторингу по Ю.А .Афонькиной в сентябре (образовательная область «Физическое развитие») , проведенному анкетированию родителей, **общей проблеме** – несформированность представлений о способах формирования навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, формах противодействия распространению COVID-19 в условиях дошкольного учреждения и семьи.

По критерию «Становление ценностей здорового образа жизни» были получены следующие результаты (Ю. А. Афонькина «Педагогический мониторинг в новом контексте

образовательной деятельности. Средняя группа. ФГОС ДО»; Волгоград, Изд-во «Учитель», 2017г.):

Уровни эффективности педагогических взаимодействия



Высокий уровень эффективности педагогических взаимодействий.

– 1 ребенок ;

Средний уровень эффективности педагогических взаимодействий. – 11 детей;

Низкий уровень эффективности педагогических взаимодействий. – 13 детей.

Анкетирование родителей (см. в Приложении.) показало, что 40 %, что 28 % имеют фрагментарные представления о

Для педагогов нашей группы и учреждения в целом этот проект является способом совершенствования профессиональных умений в организации педагогических условий для формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников, а также формой обобщения педагогического опыта по расширению у родителей воспитанников представлений о мерах профилактики заболеваемости инфекционными заболеваниями.

Организационные условия реализации проекта. Нашу группу «Василек» МБДОУ «Детский сад №39» г. Находка посещает 25 воспитанников.

Образовательная деятельность ведется по основной общеобразовательной программе МБДОУ «Детский сад №39» г. Находка Приморского края, составленной на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019.- 352 с.

В группе имеются настольно-печатные и дидактические упражнения по формированию навыков здорового образа жизни, а именно: плакат «Здоровье», «Если хочешь быть здоров», упражнения-«Предметы гигиены», «Виды спорта», «Здоровое питание», «Овощи-фрукты-полезные продукты», иллюстративный материал «Мое тело», «Здоровый малыш».

Оборудован Центр Здоровья, в котором: спортивный инвентарь - кегли, скакалки, мячи разного размера, обручи и пр.

В книжном уголке подобраны детская художественная литература, иллюстрации к сказкам К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», детские энциклопедии и познавательная литература по теме проекта.

Нормативно-правовое обеспечение проекта:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении Сан Пин 2.4.1.3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

- Федеральный закон от 30 марта 1999г. №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

- Федеральный закон от 21 декабря 1994 г.№68-ФЗ «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 марта 2020 г.№5 «О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)»;

- Постановление губернатора Приморского края от 19 марта 2020 г. №21-пг «О мерах по предотвращению распространения на территории Приморского края новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)».

Направленность проекта. Данный педагогический проект направлен на формирование у детей среднего дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни, развитие культурно- гигиенических навыков и социализации дошкольника в процессе информационно - практической деятельности со взрослыми и сверстниками.

Участники образовательного проекта:

- дети среднего дошкольного возраста,
- их родители (законные представители);
- администрация, педагогический и медицинский коллектив МБДОУ ЦРР «Детский сад №39» г. Находка Приморского края.

Цель образовательного проекта. Создание педагогических условий для формирования у детей среднего дошкольного возраста потребности в здоровом образе жизни и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков для сохранения и укрепления своего здоровья.

Формирование основ базовой культуры личности посредством накопления социального опыта жизни ребенка 4-5 лет через приобщение к познавательно-исследовательской деятельности в общении со взрослыми и сверстниками.

Задачи образовательного проекта:

Воспитательные:

1. воспитывать самостоятельность в стремлении заботиться о чистоте и гигиене своего тела;
2. создавать условия для усвоения ребенком норм безопасного поведения в общественном транспорте и правилах поведения при посещении культурных и социальных центров (музей, театр, торговые центры);
3. формировать потребность в совместной познавательной, практической деятельности со взрослыми и сверстниками.

Развивающие:

1. развивать наблюдательность и любознательность, желание осваивать средства и способы познания явлений окружающего мира;
2. развивать крупную и мелкую моторику, саморегуляцию поведения, способность к волевым усилиям в разных видах деятельности, социальном и бытовом пространстве.

Образовательные:

1. формировать представление о физическом здоровье, мерах по его сохранению и укреплению;
2. обогащать социальные представления о безопасном поведении человека в общественных местах, в ближайшем окружении в условиях угрозы физическому здоровью;
1. формировать первичные представления о явлениях окружающего мира.

Ожидаемые результаты проекта:

- создание условий для развития детской любознательности и познавательно-практической деятельности;
- организация предметно – развивающей среды группы;
- сплочение коллектива детей, родителей, педагогов и сотрудников учреждения в работе над общим проектом;
- расширение представлений участников о состоянии эпидемиологической ситуации в Приморском крае и нормативно-правовых документах различного уровня по сохранению санитарного благополучия населения Российской Федерации;
- формирование у родителей дошкольников четких представлений и формах профилактики вирусных и инфекционных заболеваний и способах противодействия распространению COVID-19 в условиях семьи;
- активное включение родителей в совместную деятельность с сотрудниками детского сада;
- разработка педагогических продуктов по теме проекта: создание презентации о реализации проекта, выступление с отчетом на Совете педагогов, информационные буклеты для родителей, памятки

2. Основная часть

Работа по проекту проводилась поэтапно, включая подготовительный, основной и заключительный этапы.

Подготовительный этап:

Дата	Мероприятия, инициированные воспитателем	Материально-техническое и дидактическое обеспечение проекта	Риски	Результаты
09.10.2020	Самостоятельное изучение проблемного вопроса и подбор литературы по теме проекта. Анкетирование родителей с целью выяснения компетенций по данной теме проекта.	Информационные и электронные образовательные ресурсы в сети Интернет	Недооценка важности педагогической деятельности по развитию поисково-творческих, исследовательских навыков и умений (дети, родители)	Список рекомендуемой для чтения с детьми литературы и перечень ЭОР для родителей по профилактике инфекционных заболеваний
12.10.2020	Изучение информации о состоянии эпидемиологической ситуации в Приморском крае	нормативно-правовые документы различного уровня по сохранению санитарного благополучия населения Российской Федерации	отсутствие личностной мотивации участников проекта, формальное отношение воспитанников и их родителей к целям и результатам проекта	информационные буклеты для родителей, памятки, рекомендации
14.10.2020	Составление текста проекта и создание презентации для педагогов и родителей	календарно-тематическое планирование мероприятий проекта	недовольство участников проекта психофизическими и психоэмоциональными перегрузками (переполненность группы, образовательная нагрузка)	презентация о содержании и условиях реализации проекта (актуальность, цель, задачи, методы, формы, ожидаемые результаты)
16.10.2020	Разработка интерактивных заданий по проекту	Образовательные платформы, социальные сети, скайп технологии	изменение сроков запланированных мероприятий в связи с:	перевод мероприятий в дистанционный режим

		и персональный компьютер	- периодом массовых заболеваний (карантин); · изменение состава участников по причине заболевания участников проекта.	
--	--	--------------------------	--	--

Основной этап:

Дорожная карта проекта:

Дата	Место в режиме дня	Мероприятия	Участники образовательного процесса, участвующие в мероприятии	Промежуточные результаты
15.10.2020	08-00 ч.	Дидактическое упражнение «Надо, надо умываться»	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Схема правильного умывания
Октябрь ежедневно	08-20	Утренние гигиенические процедуры в игровой форме; форме дидактических упражнений;	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Показ-объяснение «Коронавирус боится мыла»
15.10.2020	10-00 ч.	Просмотр мультфильма «Мойдодыр» с использованием проектора	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Ситуативный разговор «Чистота – залог здоровья». Просмотр иллюстративного материала по КГН(культурно-

				гигиенические навыки)
16.10.2020	08-00	Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазяя»	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Продуктивная деятельность дошкольников (лепка, рисование, аппликация)
16.10.2020	16-00 Культурные практики (вторая половина дня)	Игровая ситуация «Поможем кукле Кате умыться»	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Схема-алгоритм «Как не заболеть коронавирусом» Дидактическое упражнение «Здоровое питание»
21.10.2020	08-20	Дидактическое упражнение «Мыльные перчатки» (индивидуально)	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Схема правильного мытья рук
21.10.2020	10-15 ч.	Профилактическая беседа «Вирусы и микробы: как не заболеть» (правильное поведение в общественном транспорте)	медицинский работник учреждения, родители воспитанников, воспитатель	Продуктивная деятельность дошкольников (лепка, рисование, аппликация) «Вирусы и микробы»
Октябрь ежедневно	15-00 до 15-30 ч.	Гимнастика пробуждения. Корригирующая гимнастика. Самомассаж. Воздушные ванны.	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Закаливание после дневного сна, физкультурно-оздоровительные мероприятия.
22.10.2020	10-40 ч.	Музыкально-ритмические упражнения, динамичная гимнастика, пальчиковые упражнения.	музыкальный руководитель, воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Музыкально-ритмическая творческая деятельность дошкольников. Утреннее приветствие «Здравствуйте, ручки»
22.10.2020	16- 00 ч.	Спортивный досуг	воспитатель,	Двигательная

		«Здоровячки побеждают»	дети среднего дошкольного возраста помощник воспитателя	деятельность дошкольников
23.10.2020	08-00 ч.	Рассматривание альбома «В здоровом теле-здоровый дух»	дети среднего дошкольного возраста	Беседа-размышление с детьми «Что такое здоровый образ жизни».
23.10.2020	15-30 ч.	Чтение сказки «Зарядка и Простуда»	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Гимнастика «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»
Октябрь ежедневно	10-30 ч. 11-00 ч.	Двигательная активность. Утренняя гимнастика. Подвижные игры на свежем воздухе.	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Спортивные упражнения и игры на утренней и вечерней прогулке. Физкультурные паузы во время совместной образовательной деятельности.
3/раза в неделю	09-00ч. 09-35 ч. 16-00 ч.	Физкультурные занятия в зале, на свежем воздухе.	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Игра-беседа «Как стать сильным», «Советы доктора Неболейкина»
23.10.2020	18-30 ч.	Родительское собрание в формате онлайн (Zoom) «Физиологическое развитие ребенка 4-5 лет, гигиенические навыки, здоровьесберегающие технологии, безопасность ребенка».	родители воспитанников, воспитатель, администрация детского сада	Доклад зам. заведующего «О мерах профилактики заболеваемости коронавирусной инфекцией в детском саду №39»
Октябрь 2/ р в неделю	09-00 09-20 Во время ОД по	Артикуляционная, дыхательная гимнастика.	логопед воспитатель дети среднего дошкольного	Д/упражнение «Кто как дышит»

	речевому развитию 2/раза в неделю.		возраста	
26.10.2020	10-00 ч.	Игра-беседа о способах укрепления здоровья	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Беседа-размышление с детьми Презентация «Виды спорта»
26.10.2020	16-00 ч.	Сюжетно-ролевая игра «Айболит»	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Ситуации общения и рассматривание буклетов: «Откуда берутся болезни», «Как победить простуду»
29.10.2020	вечернее время в кругу семьи	Мои любимые герои мультфильмов. Мультсериал «Смешарики»: «Руки», «ОРЗ», «Ёжик и здоровье». «Синий трактор»: серии об овощах и фруктах.	родители, дети среднего дошкольного возраста	Совместный просмотр мультфильмов в кругу семьи .
Ноябрь ежедневно	08 ч.20 мин.	Утренние гигиенические процедуры в игровой форме; форме дидактических упражнений;	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Инициация проблемной ситуации «Для чего чистить зубы»
05.11.2020	вечернее время в кругу семьи	«Мои здоровые привычки»	родители, дети среднего дошкольного возраста	Фоторепортаж с места событий (умывание, чистим зубки, прием душа, питание и пр.) в условиях семьи
09.11.2020	10-00 ч.	Опытно-исследовательская деятельность - «Микробы боятся мыла»	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	«Почему щиплет мыло» «Как прогнать вирусы»(опыт с гелем с блестками)

Ноябрь 2/ р в неделю	09-00 09-20 Во время ОД по речевому развитию 2/раза в неделю.	Артикуляционная, дыхательная гимнастика.	логопед воспитатель дети среднего дошкольного возраста	Беседа- рассуждение «Зачем делать зарядку», «Как правильно дышать холодным воздухом»
10.11.2020	16-00 ч.	Сюжетно-ролевая игра «Стоп, Ковид- 19»	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Ситуация общения на тему: «Кто нас лечит?». Дидактическое упражнение «Кому что надо?»(атрибутика профессии медицинских работников).
10.11.2020	вечернее время в кругу семьи	«Мы против коронавируса!»	родители, дети среднего дошкольного возраста	Совместное творческое рисование детей и родителей
Ноябрь ежедневно	15-00 до 15-30 ч.	Гимнастика пробуждения. Корректирующая гимнастика. Самомассаж. Воздушные ванны.	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Закаливание после дневного сна, физкультурно- оздоровительные мероприятия.
13.11.2020	09-00 ч.	Открытое занятие по теме « Здоровячки»	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Валеологические элементарные представления с помощью плаката «Мое тело», литературы. иллюстраций.
13.11.2020	Вторая половина дня	Схемы- алгоритмы здоровьесбережения	воспитатель, дети среднего дошкольного возраста	Рисунки детей для выставки по проекту

Заключительный этап:

Дата	Итоговые мероприятия	Оценка эффективности реализации проекта	Степень достижения поставленных целей	Обобщение педагогического опыта
13.11	Выставка детских рисунков «Дети против коронавируса!»	Анализ продуктов детской деятельности, беседы, наблюдение за играми	Активное участие детей и родителей в мероприятии	Дорожная карта мероприятий по реализации проекта
16.11	Выступление по результатам проекта для педагогов ДОО.	Анализ достижения планируемых результатов проекта	Разработка методических рекомендаций по сохранению и укреплению здоровья дошкольников в период пандемии	Презентация для педагогов

3. Заключение

В процессе реализации проекта были созданы условия для развития детской любознательности и познавательно- практической деятельности. В организации предметно – развивающей среды группы активное участие принимали родители воспитанников.

По результатам мониторинга

На наш взгляд, системность мероприятий по проекту, проводимых в детском саду и группе, позволили создать благоприятные условия для формирования у родителей дошкольников более осознанного отношения к сохранению и укреплению здоровья дошкольников. Информирование участников о состоянии эпидемиологической ситуации в Приморском крае и нормативно-правовых документах различного уровня по сохранению санитарного благополучия населения Российской Федерации, способствовало

формированию четких представлений родителей о формах профилактики инфекционных заболеваний и способах противодействия распространению COVID-19 в условиях семьи.

4. Список использованной литературы

1. Волошина Л. «Организация здоровьесберегающего пространства» Дошкольное воспитание.2004.N1.С.114-117.
2. Дергунская В.А, Никонец И.И, Шитикова Т.Л. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников // Детский сад теория и практика.-2010.-№10.-с 12-19.
3. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб. : ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019.- 352 с.
4. Михеева Е. В, Здоровьесберегающие технологии в ДОУ // Методические рекомендации, – М., 2009. с102 -108.
5. Терновская С.А., Теплякова Л.А. «Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении», Методист. 2005.N4.С.61-65.
6. Шорыгина, Т.А. Беседы о здоровье / Т.А. Шорыгина. - Москва. ТЦ Сфера, 2010.

5. Интернет ресурсы

1. Карточка дидактических игр по здоровьесбережению для детского сада / https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/prochee/kartotieka_didaktichieskikh_ighr_po_zdorov_iesbieriezhieniiu_dlia_dietskogho_sad
2. О рекомендациях как говорить с детьми о коронавирусе / http://11.rospotrebnadzor.ru/395/-/asset_publisher/uP0t/content/o-rekomendaciiakh-kak-govorit-s-deti-mi-o-koronaviruse
3. Памятки по коронавирусу для детей и родителей / <http://medaptechka.net/pamyatki-po-koronavirusu-dlya-detej-i-roditelej/>
4. Профилактика коронавируса COVID-19 в 2020 году, как не заболеть коронавирусом / <https://coronavirus-control.ru/profilaktika/>
5. Родительское собрание «Осторожно – коронавирус!» / <https://www.maam.ru/detskijasad/roditelskoe-sobranie-na-temu-ostorozhno-koronavirus.html>

6. Список рекомендуемой литературы для чтения детям

1. Авдеенко К. «Помидор», «О здоровье».
2. Анпилов А. «Зубки заболели».
3. Барто А. «Прогулка», «Грипп», «Прививка».
4. Благинина Е. «Прогулка».
5. Витковская М. «О том, как мальчуган здоровье закалял».
6. Грозовский М «Распорядок дня».
7. Жаброва Е. «Будь спортивным и здоровым».
8. Зайцев Г. «Дружи с водой».
9. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра».
10. Кан Е. «Наша зарядка».
11. Крылов А. «Как лечили петуха».
12. Лубянко Н. «Гимнастика».
13. Маршак С. «Дремота и зевота», «Вот какой рассеянный... », «Я выросла», «Помощница».
14. Маяковский В. «Что такое хорошо и что такое плохо».
15. Михалков С. «Про девочку, которая плохо кушала», «Прививка», «Про мимозу», «Не спать», «Прогулка», «У меня опять 36, 5», «Чудесные таблетки», «Овощи», «Грипп».
16. Найдёнова Н. «Наши полотенца»
17. Остер Г. «Петька – микроб».
18. Стихи Еремеевых М. и С. «С чего начинается утро», «Для чего нужна зарядка». «Руки мой перед едой», «Водные процедуры», «Все делай вовремя дружок», «Одевайся по погоде».
19. Токмакова И. «Мне грустно – я лежу больной».
20. Успенский Э. «Дети, которые плохо едят в детском саду».
21. Чуковский К.И. «Айболит», «Мойдодыр».
22. Шалаева Г.П., Журавлёва О.М., Сазонова О.Г. «Правила поведения для воспитанных детей».
23. Шорыгина Т. «Зарядка и простуда», «Зачем соблюдать режим», «Веселый футбол».
24. Яковлев Ю. «Больной».
25. Яснов М. «Я мою руки».

7. Мультфильмы о здоровье для детей дошкольного возраста

«Мойдодыр»; «Королева Зубная щетка», «Планета вредных привычек», «Будь здоровье»
«Смешарики» из цикла «Азбука здоровья»; «Ваше здоровье», «Здоровье начинается дома», «Ёжик и здоровье», «Азбука здоровья», «Как здоровье, братец Лис»; «Скажи микробам нет», «Кому

нужна зарядка», «Экономия времени», «Личная гигиена», «Здорово быть здоровым», «Распорядок».

Приложения

Анкета – опросник для родителей (законных представителей) для выявления возможных рисков инфицирования новой коронавирусной инфекции COVID-19

В целях принятия мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 и обеспечения безопасности, во исполнение требований действующего законодательства, в частности, требований Временного порядка организации работы ДОУ просим Вас ответить на вопросы анкеты

Я, _____, ____ . ____ . ____ г.р., законный представитель

несовершеннолетнего _____, ____ . ____ . ____ г.р.,

сообщаю следующую информацию

вопросы	да	нет
1. В течение последних 14дней были ли Вы или кто-то из членов Вашей семьи за пределами Приморского края? Указать период и место пребывания:		
2. Вы или члены Вашей семьи были в контакте с кем-то у кого подтвержден COVID-19?		
3. В вашей семье кто-нибудь болел COVID-19?		
4. Имелись ли у Вас или у кого-то из членов Вашей семьи признаки ОРВИ в последние 14дней или имеются сейчас: <ul style="list-style-type: none">• повышение температуры• «ломота» в мышцах• резь в глазах, слезотечение• сухой кашель, першение в горле• потеря обоняния и/или вкуса?		
5. Считаете ли Вы, что имеете полное представление о КОВИД-19 как об		

инфекционном заболевании?		
6. Объясняете ребенку дома и выполняете вместе с ним правила профилактики коронавируса?		
7. Достаточно ознакомлены с мерами защиты от COVID-19?		
8...Согласны с тем, что дошкольники должны знать о правилах поведения в условиях опасности заражения COVID-19?и пределах их возрастных и индивидуальных особенностей с помощью педагогов учреждения?		
9.. Нуждаетесь в информационной поддержке детского сада по COVID-19?		

Консультация для родителей «Профилактика коронавируса»

Что такое COVID-19?

Коронавирус – это целое семейство вирусов, которое включает более 30 видов. Виды объединены в 2 подсемейства. Они могут заражать не только человека, но и животных – кошек, собак, птиц, свиней и крупный рогатый скот. Новый вид вируса COVID-19 был зафиксирован в декабре прошлого года в Китае в городе Ухань и адаптировался для передачи между людьми. COVID-19 опасен тем, что вызывает быстрое развитие пневмонии. Коронавирус и вирус гриппа могут иметь сходные симптомы, но генетически они абсолютно разные.

Основные проявления COVID-19

Проявления респираторного синдрома при заражении вируса COVID-19 могут варьировать от полного отсутствия симптомов (бессимптомное течение) до тяжелой пневмонии с дыхательной недостаточностью, что может привести к смерти. Больного, как правило, беспокоят высокая температура, кашель, одышка. При этом пневмония может развиваться не всегда. В некоторых случаях могут иметь место симптомы со стороны желудочно-кишечного тракта, включая диарею. Тяжелые проявления заболевания могут заключаться в остановке дыхания, что потребует подключения больного к аппарату искусственного дыхания и оказания помощи в отделении реанимации. На фоне тяжелого течения заболевания возможно присоединение вторичной инфекции грибковой и бактериальной.

Вирус особенно опасен для людей с ослабленной иммунной системой и пожилых, а также больных с сопутствующими заболеваниями, например, сахарным диабетом, хроническими заболеваниями легких и др.

Дети и молодые люди менее восприимчивы к заболеванию. Известны лишь единичные случаи заражения. Заражение у детей сопровождается поражением верхних дыхательных путей (ринофарингит) и нижних дыхательных путей (бронхит, пневмония).

Для точного подтверждения заболевания необходим осмотр врача. При подозрении на коронавирус, доктор назначит лабораторные и другие необходимые исследования (рентген грудной клетки, КТ лёгких, ЭКГ).

Когда обращаться за медицинской помощью?

Если у вас повысилась температура, появился кашель или затрудненное дыхание, вам следует позвонить врачу. Возможно, вы заражены, если в предшествующие 14 дней 1) у вас был тесный контакт с носителем вируса либо 2) вы находитесь или вернулись из местности, где много людей страдают этой инфекцией.

При нетяжелых симптомах лучше всего позвонить врачу перед тем как идти к нему. Врач сообщит вам о дальнейших действиях, в частности, скажет, есть ли смысл в очной консультации. Многим людям, имеющим лишь нетяжелые проявления болезни, лучше оставаться дома и изолироваться от других людей, пока болезнь не пройдет. Если врач сочтет, что вам все-таки необходимо появиться у него, то перед входом в поликлинику или больницу, надо надеть лицевую маску. Ждать приема лучше всего отдельно от других пациентов. Если же вам настолько плохо, что в больницу надо отправляться немедленно, все-таки необходимо предупредить медицинский персонал о себе: от этого выиграет и ваша безопасность, и безопасность других пациентов.

Врач или фельдшер осмотрят и спросят вас: надо быть готовым ответить на вопрос о недавних путешествиях и о контактах с другими больными людьми.

Как передается COVID-19?

Человек, заболевший коронавирусом и люди, контактирующие с ним, являются источниками инфекции.

Вирус передаётся:

- воздушно-капельным путём
- воздушно-пылевым путём
- контактным
- через фекалии

Как защитить себя от заражения COVID-19?

Главное, что нужно сделать родителям – провести беседу с детьми на тему опасности заражения и важности профилактики коронавируса.

К мерам профилактики коронавируса детей врачи относят:

- комплексное укрепление иммунитета ребенка – полноценное питание, прием витаминов, физическая активность, закаливание;
- ограничение контактов с больными людьми;
- отказ от посещения лечебных учреждений без необходимости;
- временное ограничение посещения мест массового скопления людей;
- нельзя касаться рта, носа или глаз немытыми руками;
- нельзя целоваться и здороваться за руку;
- нельзя дотрагиваться до предметов без необходимости: брать посуду, касаться дверных ручек;
- соблюдение гигиены рук;
- использование дезинфицирующих и моющих бытовых средств для обработки поверхностей, использование спиртосодержащих салфеток;
- использование медицинской маски в местах скопления народа, которая должна меняться каждые 2 -3 часа и других подручных средств защиты;
- использование персональных предметов личной гигиены членами семьи;
- проветривание и увлажнение помещения;
- тщательная обработка продуктов, особенно животного происхождения.

Необходимо помнить, что первые симптомы после заражения могут появиться не сразу, а после 10-30 дней. Все зависит от иммунитета зараженного человека.

Эпидемия коронавируса в мире все еще набирает обороты. К такому выводу можно прийти, учитывая данные о количестве зараженных людей.

Поэтому важно соблюдать профилактические меры каждому человеку, чтобы избежать заражения.

COVID-19 сейчас главная и серьезная проблема для человечества.

При соблюдении правил профилактики коронавируса риск заражения существенно снижается. Полностью исключить вероятность развития заболевания позволит только вакцинация. Над созданием эффективной вакцины работают специалисты из разных стран мира.

Памятка:

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.