

Директор АНО ДО "Оксфордский языковой центр"
Буланова Людмила Ивановна
18.07.2022г.



ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятиях, обучение и воспитание в сфере охраны здоровья граждан в Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Оксфордский языковой центр»

г. Екатеринбург, 2020г.

1. Общие требования к проведению санитарно-гигиенических мероприятий

Цель: сформировать у обучающихся Автономной некоммерческой организации дополнительного образования (далее по тексту – Центр, АНО ДО «Оксфордский языковой центр») представления:

- о санитарном законодательстве и санитарно-эпидемиологическом благополучии, ответственности за нарушения санитарного законодательства;
- о правах и обязанностях обучающихся в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия;
- о воспитании (формировании) здорового образа жизни и организации мероприятий по профилактике инфекционных и паразитарных заболеваний в учреждении, осуществляющим образовательную деятельность.

Санитарно-гигиенические мероприятия АНО ДО «Оксфордский языковой центр»:

- соблюдение требований к **искусственному освещению** (наличие функционирующих электрических ламп накаливания, исправной осветительной арматуры, выключатели и т.д.);
- **исправное состояние вентиляционных шахт;**
- **наличие и использование дезинфицирующих, моющих и чистящих средств** техническим персоналом;
- **наличие и качество питьевой воды для обучающихся;**
- **выполнение санитарно-гигиенических требований к учебному процессу в помещении** (искусственное и естественное освещение, температурный режим, влажная уборка, проветривание, генеральная уборка).

Требования к соблюдению санитарных правил

Руководитель АНО ДО «Оксфордский языковой центр» обеспечивает:

- наличие в учреждении настоящих санитарных правил и норм и доведение их содержания до сотрудников АНО ДО «Оксфордский языковой центр»;
- выполнение требований санитарных правил и норм всеми сотрудниками АНО ДО «Оксфордский языковой центр»;
- необходимые условия для соблюдения санитарных правил и норм;
- выполнение постановлений, предписаний должностных лиц Роспотребнадзора;
- условия труда работников в соответствии с действующим законодательством, санитарными правилами и гигиеническими нормативами;
- наличие аптек для оказания первой медицинской помощи и их своевременное пополнение.

За нарушение санитарного законодательства руководитель АНО ДО «Оксфордский языковой центр» несет ответственность в порядке, установленном Федеральным законом «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» № 52-ФЗ от 30.03.99.

В АНО ДО «Оксфордский языковой центр» проводится еженедельная влажная уборка помещений с использованием синтетических моющих средств.

Уборку помещений проводят после окончания занятий при открытых окнах. Моют полы, протирают места скопления пыли (подоконники, радиаторы и др.).

Один раз в месяц проводят генеральную уборку помещений с применением не только моющих, но и дезинфицирующих средств, разрешенных в установленном порядке (например, 0,5 - 1 %-ный раствор хлорной извести, хлорамина или гипохлорита кальция, 0,2 %-ный раствор сульфохлорантина, 3 %-ный раствор амфолана, 1 %-ный (по ДВ) раствор полисепта, 1 %-ный (по ДВ) раствор перамина, 3 %-ный (по ДВ) раствор перекиси водорода с моющим средством).

Окна снаружи и изнутри и оконные проемы моют 2 раза в год (весной и осенью).

Места общего пользования (туалеты) всегда убирают с использованием дезинфицирующих средств.

Санитарно-техническое оборудование подлежит ежедневному обеззараживанию. Сидения на унитазах, ручки сливных бачков и ручки дверей моют теплой водой с мылом. Раковины, унитазы чистят квачами или щетками чистяще-дезинфицирующими средствами, разрешенными в установленном порядке (например, Блеск-2, Санита, Белка, ПЧД, Дезеф, Дезус, Санитарный и др.), в соответствии с указаниями на этикетке или двукратно протирают ветошью, смоченной в одном из дезинфицирующих средств.

В тех случаях, когда требуется стерильность, применимы изделия разового пользования.

В период карантина ежедневному обеззараживанию подлежат все помещения, где находились обучающиеся с установленным карантином.

При проведении дезинфекции особое внимание уделяют обработке объектов, играющих решающую роль в передаче данной инфекции.

При капельных инфекциях - частое проветривание помещений (на каждой перерыве), тщательное удаление пыли в помещениях.

2. Общие требования к проведению профилактических мероприятий

Проведение профилактических мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся, осуществляется в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Профилактические мероприятия:

- профилактических медицинских осмотров;
- профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- профилактических мероприятий по оздоровлению обучающихся, перенесших острые респираторные вирусные инфекции;
- профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний органов зрения;
- профилактических мероприятий по гигиеническому обучению и воспитанию в рамках формирования здорового образа жизни.

А. Порядок проведения профилактических медицинских осмотров

1. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся осуществляется на основе результатов плановых профилактических медицинских осмотров.

2. Порядок организации и проведения профилактических медицинских осмотров регламентирован нормативными правовыми документами Минздравсоцразвития России.

3. Профилактический медицинский осмотр обучающихся включает следующие этапы:

- доврачебный (проводится средним медицинским персоналом ежегодно);
- врачебный (врачами специалистами – в сроки, установленные действующими нормативными правовыми документами, включает также лабораторно-инструментальные и функциональные исследования). При проведении профилактического осмотра врач-специалист выносит (по своей специальности) в заключение: полный клинический диагноз с указанием основного заболевания, его стадии, варианта течения, степени сохранности функций, наличие осложнений, сопутствующие заболевания, группу здоровья, рекомендации по режиму дня, организации занятий, питанию, наблюдению и лечению, при наличии медицинских показаний назначает необходимые лабораторно-инструментальные, функциональные исследования и консультации врачей-специалистов;
- специализированный (проводится по медицинским показаниям и включает обследование у врачей-специалистов, лабораторно-инструментальные и функциональные исследования в амбулаторно-поликлинических, больничных учреждениях здравоохранения).

4. Результаты медицинского профилактического осмотра заносятся в медицинскую карту.

Б. Порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата

5. Ведущее место среди отклонений, выявляемых у обучающихся, занимают нарушения опорно-двигательного аппарата, главным образом, функциональные нарушения осанки и формирования свода стопы.

Согласно современным взглядам осанка является интегральной характеристикой состояния организма и отражает результат комплексного воздействия наследственных и социально-гигиенических факторов.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата:

- контроля подбора мебели, соответствующей длине тела обучающихся;
- контроля за позой обучающихся во время занятий;
- создания благоприятного двигательного режима для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия.

В. Порядок проведения профилактических мероприятий по оздоровлению обучающихся, перенесших острые респираторные вирусные инфекции

6. К числу основных причин, обуславливающих в настоящее время заболеваемость обучающихся, снижение их умственной и физической работоспособности, относятся острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). Приступая к занятиям после болезни, обучающиеся-реконвалесценты сразу включаются в учебный процесс и несут полную и даже повышенную учебную нагрузку, связанную с пропусками занятий.

При восстановлении нарушенных функций и работоспособности реконвалесцентов ведущим является принцип ступенчатого (постепенного) включения организма в режим возрастающих нагрузок. Щадящий режим должен заключаться в следующем:

- ограничении продолжительности занятий в АНО ДО «Оксфордский языковой центр».

7. Организация режима занятий в АНО ДО «Оксфордский языковой центр». В организации учебной деятельности обучающихся-реконвалесцентов должна быть выработана особая медико-педагогическая тактика. Важное значение приобретает щадящий психолого-педагогический подход преподавателей, которые должны учитывать снижение работоспособности и выносливости организма и особое психическое состояние обучающегося в связи с пропуском занятий по болезни и увеличившимся объемом учебного материала. Перенесшие ОРВИ, нуждаются в ограничении общей продолжительности занятий.

Г. Порядок проведения профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний органов зрения

8. Существенное место среди отклонений, в состоянии здоровья обучающихся занимают нарушения зрения, в первую очередь миопия. Очень важным является раннее выявление так называемых «групп риска» – обучающихся с предмиопией и спазмом аккомодации.

9. Одним из основных мероприятий, необходимых для профилактики нарушений зрения, является соблюдение основных санитарных правил освещенности в помещениях. Немаловажное значение имеет также цветовое оформление дверей, окон и оснащения помещений.

Причинами, ухудшающими освещенность в помещениях, являются:

- закрашивание части оконных стекол;
- размещение на подоконниках цветов, учебных пособий и т.д.;
- развешивание на окнах занавесок и штор, закрывающих верхнюю часть окна или не убирающихся в простенки между окнами;
- затемнение окон деревьями.

10. Не менее важными факторами профилактики возникновения нарушений зрения является постоянный контроль за правильной посадкой обучающихся во время занятий и использование удобной мебели, соответствующей росту.

11. К профилактическим мероприятиям, предотвращающим прогрессирование нарушений зрения, относится:

- использование учебников и книг, имеющих хорошее качество оформления, соответствующее санитарным нормам и правилам;
- соблюдение санитарно-гигиенических условий обучения;
- чередование занятий обучающихся с отдыхом;
- проведение гимнастики для глаз;
- контроль за правильной позой обучающихся во время занятий.

Проведение комплексных профилактических и оздоровительных мероприятий обеспечивает сохранение и нормализацию зрения, а также предупреждение прогрессирования нарушения зрения.

Д. Порядок проведения профилактических мероприятий по гигиеническому обучению и воспитанию в рамках формирования здорового образа жизни

12. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни связан с выбором позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры.

3. Общие требования к проведению оздоровительных мероприятий

Преподаватели используют оздоровительные мероприятия в учебном процессе, либо именно на самом занятии, либо по окончании его. Оздоровительные мероприятия должны проводиться на начальном этапе утомления.

Комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения.

1. Исходное положение (и. п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и. п., 3 - поворот головы налево, 4 - и. п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и. п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук.

1. И. п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И. п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И. п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища.

1. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И. п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и. п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени на уроках с элементами письма

1. *Упражнения для улучшения мозгового кровообращения* И. п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и. п., 3 поворот головы налево, 4 - и. п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и. п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. *Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.* И. п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. *Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.* И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. *Упражнение для мобилизации внимания.* И. п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторить 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4 - 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

4. Обучение и воспитание в сфере здоровья обучающихся

Данное направление заключается в следующем:

Проведение методической и просветительской работы по укреплению здоровья и профилактике заболеваний, пропаганде здорового образа жизни, профилактика и запрещение

курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, пива, наркотических средств и психотропных веществ, их прекурсоров и аналогов и других одурманивающих веществ:

- формирование безопасной поддерживающей среды в АНО ДО «Оксфордский языковой центр»;

- благоприятный психологический климат;

- проведение тематических мероприятий, бесед и пр. по профилактике ПАВ и формированию навыков ЗОЖ;

- анкетирование обучающихся с целью выявления возможных факторов риска употребления распространения ПАВ.

Использование форм, методов обучения и воспитания, педагогических технологий, адекватных возрастным возможностям и особенностям обучающихся.

Обеспечение благоприятных психологических условий образовательной среды (демократичность и оптимальная интенсивность образовательной среды, благоприятный эмоционально-психологический климат, содействие формированию у обучающихся адекватной самооценки, познавательной мотивации).