МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОПРОСАМ
САНИТАРНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

ДЕТСКИЙ САД / ТЕМА 3

ДОМАШНЯЯ ГИГИЕНА РЕБЁНКА

ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

Выбор детской одежды:

Одежда и обувь должны обеспечить сохранение детского здоровья. Выбирайте **одежду из смесовых тканей** с небольшим содержанием синтетических волокон.

Приобретая детскую одежду, необходимо обратить внимание на наличие документов, подтверждающих качество и безопасность:

- **сертификата** соответствия для изделий имеющих **непосредственный и ограниченный** контакт с кожей пользователя, таких как нательное бельё, чулочно-носочные изделия, платья, блузки, верхние сорочки, брюки, юбки, костюмы без подкладки, свитеры, джемперы;

- декларации соответствия на пальто, полупальто, куртки, плащи, костюмы на подкладке.

ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

Требования, предъявляемые к детской одежде и обуви, изложены в Техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности продукции, предназначенной для детей и подростков» (ТР ТС 007/2011).

Маркировка продукции должна быть достоверной, проверяемой, читаемой, доступной для осмотра и идентификации и содержать следующую информацию:

- наименование страны, где изготовлена продукция;
- наименование и местонахождение изготовителя, импортера, дистрибьютора;
- наименование и вид (назначение) изделия;
- дата изготовления;
- единый знак обращения на рынке;
- срок службы продукции (при необходимости);
- гарантийный срок службы (при необходимости);
- товарный знак (при наличии).

ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

Выбор обуви

1. Не покупайте обувь «на вырост» или, наоборот, тесную обувь в надежде, что она разносится. При примерке обуви попросите ребенка сделать в ней несколько шагов или потоптаться на месте — в новой обуви должно быть удобно сразу.

2. Выбирайте обувь из качественных материалов, одинаковых по толщине, структуре и цвету, с ровными швами и отсутствием следов клея, с хорошими теплозащитными свойствами, высокой воздухо- и паропроницаемостью, гигроскопичностью.

3. Лучший материал для обуви — натуральная кожа.

4. У качественной обуви прочный задник, который охватывает не только пятку, но и стопу с боков, подкладка обуви гладкая, без морщин и грубых швов, а край обуви не врезается в кожу ног.

ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

«Недостатки» в детской одежде, обуви

В Законе Российской Федерации от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» говорится, что в случае обнаружения в товаре недостатков, если они не были оговорены продавцом, потребитель вправе предъявить продавцу одно из следующих требований:

- заменить одежду, обувь на **товар** этой же марки (модели и (или) артикула);
- заменить одежду, **обувь на такой же товар** другой марки (модели, артикула) с соответствующим перерасчетом покупной цены;
- соразмерно уменьшить покупную цену;
- незамедлительно безвозмездно устранить обнаруженные недостатки товара или **возместить расходы** на их исправление потребителем или третьим лицом;
- **расторгнуть договор купли-продажи и возвратить уплаченную за одежду и обувь денежную сумму.**

Законом на продавца возлагается обязанность принять товар ненадлежащего качества и в случае необходимости провести проверку качества товара.

Образцы претензий можно найти, перейдя по ссылке

ПОРЯДОК ВРУЧЕНИЯ ПРЕТЕНЗИИ

Вышеуказанные требования предъявляются продавцу в письменном виде.

Претензия составляется в двух экземплярах.

Один экземпляр претензии вручается продавцу, на другом (который остается у Вас) продавец ставит отметку о принятии заявления (дата и подпись лица, принявшего претензию, с указанием ФИО и должности, печать организации).

В случае, если продавец отказывается принять претензию, ее следует направить в адрес продавца заказным письмом с уведомлением о вручении с описью вложения.

Важно — продавец отвечает за недостатки товара, на который не установлен гарантийный срок, если потребитель докажет, что они возникли до передачи товара потребителю или по причинам, возникшим до этого момента.

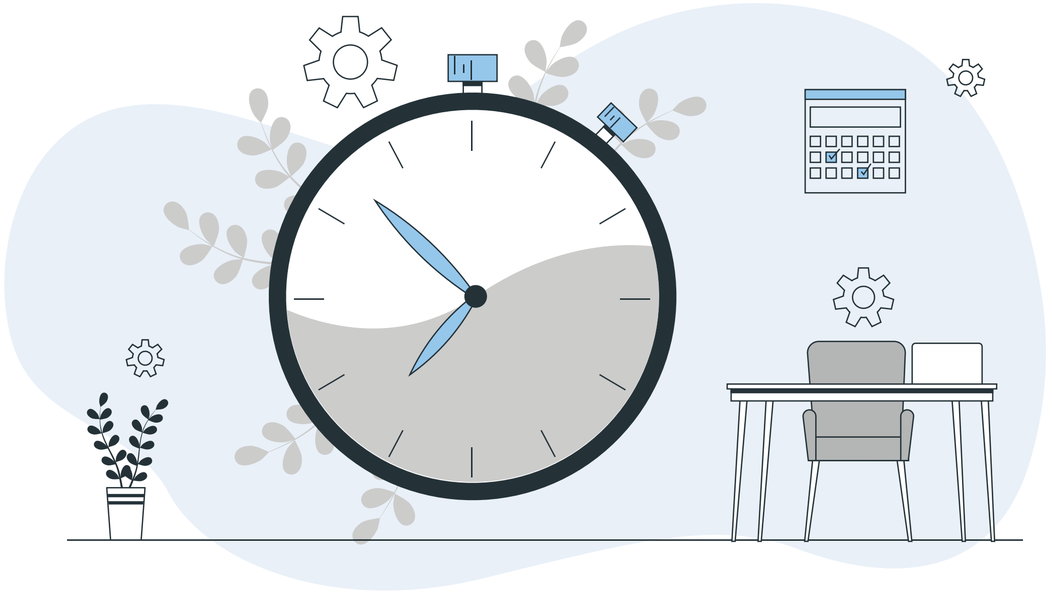
ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

Режим дня

Режим дня — это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, рациональную организацию различных видов деятельности, а также самодисциплину и добровольное выполнение принятых на себя обязательств.

Он приучает каждого к организованности и разумному использованию своего времени.



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

Польза режима дня ребёнка:

- полноценный отдых;
- повышение качества сна;
- улучшение работы иммунной системы;
- нормализация функционирования нервной системы, стабилизация психологического состояния;
- достаточная физическая активность;
- улучшение работы внутренних органов и усвоения пищи;
- увеличение свободного времени.

ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

Советы ребёнку

Просыпайся и засыпай ежедневно в одно и то же время

Занимайся регулярно утренней гимнастикой

Принимай пищу в установленное время

Чередуй умственную активность с физической

Соблюдай правила личной гигиены

Соблюдай чистоту вещей (одежда, обувь), порядок в комнате

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

Как организовать сон маленького ребёнка?

Кормите ребенка **не позднее, чем за 1—1,5 часа до сна.** Использование молочных питьевых каш и йогуртов увеличивает продолжительность сна, так как ребенок будет меньше просыпаться от голода. Перед кормлением рекомендуется выйти с ребенком на свежий воздух — это стимулирует аппетит и способствует более легкому засыпанию.

Укладывайте малыша при первых признаках утомления. Делайте легкий массаж малышу, например, поглаживания.

За несколько часов до сна обеспечьте ребенку спокойную обстановку. Постарайтесь исключить активные игры.

При засыпании и во время сна обеспечьте тишину и приглушенный свет в комнате. Старайтесь создать комфортную температуру в комнате (+18...25^{0}C).

Применяйте купание перед сном (если ребенка оно расслабляет).

Ежедневно укладывайте ребенка в одно и то же время. Создайте ритуал отхода ко сну. Почитайте с ребенком сказку, послушайте спокойную музыку.

ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ
ДЕТСТВА, СЕМЬИ
И ВОСПИТАНИЯ

Здоровый образ жизни

Режим дня, основы рационального питания, привычки быть активными формируются в семье. Родители — образец подражания.

1. Научите ребёнка планировать и контролировать свой режим дня: просыпаться и засыпать в одно время, даже в выходные и праздничные дни, делать утреннюю гимнастику, чистить зубы дважды в день, заботиться о чистоте своей одежды, комнаты.
2. Соблюдение правил личной гигиены — обязательный компонент здорового образа жизни. Содержать своё тело и одежду в чистоте необходимо каждому человеку. Ребёнку нужно с самого детства привить понимание о важности регулярного мытья рук с мылом не только перед едой, но и после улицы, общения с животными, после игр.
3. Расскажите о позитивных факторах, влияющих на здоровье, правильном (рациональном) питании, о полезных продуктах, о необходимости основных приёмов пищи в течение дня, физической активности. Расскажите ребёнку о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье.
4. Контролируйте экранное время, желательно ограничить пользование компьютером, мобильным телефоном и просмотр телевизора. Лучше, если ребёнок предпочитает свободное время посвятить двигательной активности, желательно на свежем воздухе.
5. Научите детей прислушиваться к своему здоровью и своевременно сообщать о том, что беспокоит, не терпеть боль, недомогание, безбоязненно посещать врачей при необходимости.

Правильный режим дня ребёнка — залог крепкого здоровья и успешного развития!

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

Ещё больше информации о гигиене детей можно узнать на ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора.

ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА, СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф

cgon.rospotrebnadzor.ru