



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

адрес: 624269, Свердловская область, г. Асбест, ул. Ладьяженского, дом 17
тел. (34365)2-48-18, E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru
ОКПО 77144867, ОГРН 1056603530510, ИНН/КПП 6670081969/660302001

Исх. №66-20-003/12-АЧС-2022
08.07.2022г

В СМИ,
Сайты Администраций ГО
Индивидуальным предпринимателям,
работникам
Руководителям юридических лиц
гражданам

О факторах, формирующих оздоровительный эффект от летнего отдыха



Лето- время длительных каникул и отдыха детей от учебного процесса.

Санитарные врачи Асбестовского филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области», с целью достижения максимального эффекта оздоровления и восстановления работоспособности детского организма, рекомендуют использовать различные формы отдыха и методы, усиливающие оздоровительный эффект.

- 1. Режим дня** - основной элемент охраны и укрепления здоровья, успешного воспитания и обучения детей и предполагает чередование основных функциональных процессов: сон, питание, обучение, пребывание на открытом воздухе, игра. При формировании режима дня следует исходить из анатомо-физиологических и функциональных возможностей детского организма, учитывать незавершенность развития важных для обучения систем, прежде всего центральной нервной системы, зрительного, слухового анализаторов, опорно-двигательной системы, определяющих высокую чувствительность организма к неблагоприятным внешним влияниям.
- 2. Адекватная ежедневная двигательная активность** ребенка оказывает благоприятное влияние на состояние сердечно-сосудистой системы, обмен веществ, общий эмоциональный фон, развитие опорно-двигательного аппарата. Необходимо использовать летнее время для дополнительных занятий спортом, танцами, подвижными играми и прогулками на свежем воздухе.
- 3. Здоровое питание** детей и подростков является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, своевременное созревание морфологических структур и функций различных органов и тканей, оптимальные параметры психомоторного и интеллектуального развития, устойчивость организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Питание ребенка должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ. Питание детей и подростков должно предусматривать использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.
- 4. Закаливание** организма детей направлено на тренировку системы терморегуляции, играющей важную роль в формировании резистентности к ОРВИ. Простота и доступность процедур

позволяет проводить закаливание в любом возрасте. В основе известных методик закаливания лежит воздействие естественных факторов: воздуха, воды и солнечного света. Наибольшая эффективность достигается при использовании всех природных факторов в комплексе с постепенным увеличением силы воздействия фактора. Закаливание желательнее проводить круглый год со сменой его видов и методик в зависимости от сезона и погоды с учетом индивидуальных особенностей.

Будьте здоровы!

Главный врач
Асбестовского Филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области»

Е.В. Гилева

Исполнитель
Врач по школьной гигиене:
Акимова М.Б.
Т. 8-343-65-2-48-16