Приложение

к письму

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**для проведения в общеобразовательных организациях мероприятий среди родителей и обучающихся по просвещению в области гигиенической безопасности жилых помещений в случае удаленного проведения занятий**

Методические рекомендации разработаны для педагогов образовательных организаций Нижегородской области в целях оперативного информирования их о соблюдении санитарно-гигиенических правил по снижению рисков для детей и подростков при обучении в домашних условиях и донесения этих правил до обучающихся и их родителей.

Для реализации этих мероприятий в условиях удаленного обучения детей педагогическому коллективу рекомендуется повысить информированность как самих обучающихся, так и их родителей, которые обеспечивают организацию обучения в домашних условиях. Для решения этой задачи педагогам рекомендуется провести информационно-разъяснительную работу среди обучающихся образовательных организаций Нижегородской области и их родителей по соблюдению санитарно-гигиенических правил снижения рисков для детей и подростков при обучении в домашних условиях.

В помощь педагогам по проведению соответствующих мероприятий подготовлены данные методические рекомендации, в которых предложены информационные материалы, на основе итогов проведения круглого стола на тему: «Гигиена и здоровье детей: снижение санитарных рисков в домашних условиях», проходившего 17 июля 2020 года, по инициативе Комитета Совета Федерации по социальной политике Федерального Собрания РФ. Методические рекомендации также включают примеры проведения учебных занятий (классных часов) по темам, связанным с возникновением инфекций, для обучающихся, осваивающих основные образовательные программы начального общего и основного общего образования, размещенные в приложениях 1, 2.

Для проведения занятий по данной теме с обучающимися 8-11 классов педагоги образовательных организаций могут самостоятельно выбрать форму общения с использованием данных материалов. Направления работы с родителями обучающихся по данной теме каждая образовательная организация определяет самостоятельно.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Гигиена и здоровье детей. Снижение санитарных рисков в домашних условиях в период пандемии коронавирусной инфекции**

Мировая пандемия COVID-19 и вынужденная самоизоляция граждан России в домашних условиях сформировали целый ряд новых вызовов в области защиты и обеспечения безопасности здоровья детей.

Вынужденная изоляция граждан в домашних условиях привела к ограничению их деятельности жилыми помещениями: обучение, работа, отдых и питание — все это проводилось в домашних условиях, где семьи с детьми находились несколько месяцев.

Помимо традиционных опасных факторов для здоровья обучающихся (неправильное питание, недостаток физической активности, опасное поведение детей в отношении собственного здоровья) специалисты выделяют главный, связанный с усиливающейся цифровизацией образовательной среды.

Цифровизация образовательной среды и жизнедеятельности, включающие неконтролируемый доступ детей к информации, внедрение в обучение цифровых инструментов в качестве обязательных без проведения их гигиенической экспертизы создают высокие риски для физического и психического здоровья детей, а именно:

а) высокая вероятность последствий в виде переутомления, психоэмоционального перенапряжения и избыточной нагрузки на нервную систему детей;

б) возрастание рисков воздействия цифровой образовательной среды и жизнедеятельности физической природы (электромагнитные излучения, акустические воздействия, чрезмерное физическое напряжение нервно-мышечного аппарата, как следствие вынужденной позы при работе с компьютерами, ноутбуками и планшетами).

Серьезно возросла информационная нагрузка на обучающихся. Дистанционное образование сопровождается такими неблагоприятными факторами, как значительное увеличение продолжительности учебных занятий, времени выполнения школьных заданий, времени работы детей с компьютерами и гаджетами. При проведении опроса обучающихся было установлено, что более 77% опрошенных ежедневно работали с цифровыми устройствами 4 часа и более, 73% респондентов для дистанционного обучения использовали смартфон. При этом снижение физической активности отмечено у 55% респондентов.

В условиях периода вынужденной изоляции, когда образовательный процесс был оперативно переведен в дистанционный формат, данные риски еще более усилились и нашли свое отражение в повседневной жизни значительного числа обучающихся. Несмотря на то, что в настоящее время вынужденная изоляция граждан завершена, и образовательный процесс возвращается к традиционным форматам, существуют категории обучающихся, которые в силу объективных факторов (ограничения здоровья, проживание в удаленных и труднодоступных местах) вынуждены использовать формат дистанционного обучения.

Отсутствие полноценного сезонного детского отдыха также способствовало нарушению одной из главных составляющих здоровьесберегающего жизнеобеспечения школьников.

Важным фактором риска является также вопрос гигиенической и дезинфекционной безопасности жилых помещений.

Обострилась проблема распространения возбудителей заболеваний в жилых помещениях. Факторы среды обитания, такие как закрытость помещения и плотность контактов, традиционно характерные для общественных мест (детские сады, школы, объекты торговли и досуга) в период вынужденной изоляции стали оказывать серьезное воздействие на санитарно-эпидемиологическую безопасность граждан, в особенности семей с детьми. Согласно результатам международных исследований, 52% семей не проводят дезинфекцию поверхностей дома во время сезона ОРВИ и гриппа, а 31% зарегистрированных пищевых отравлений происходят в частных домах.

Вместе с тем выявлено, что микроорганизмы концентрируются на поверхностях в помещениях даже в отсутствие зараженного человека (переносчика). Выводы международных экспертных организаций, материалы Роспотребнадзора свидетельствуют о том, что на некоторых поверхностях жилых помещений (кухонная раковина, столешница, клавиатура компьютера, стиральная машина) фиксируется наибольшая концентрация возбудителей инфекционных заболеваний, таких как: килоформные бактерии, плесневый грибок, возбудители пневмонии и диареи, это так называемые «зоны риска». В материалах ВОЗ указывается, что домашние помещения являются пространством передачи инфекции в силу плотности и частоты контактов между людьми.

Роспотребнадзором была проделана большая работа по разработке рекомендаций по дезинфекции жилых помещений в период пандемии COVID-19. В тоже время гигиенические риски в жилых помещениях пока отдельно не выделены в числе направлений обеспечения санитарно-эпидемиологической безопасности граждан. В соответствии со статьей 23 Федерального закона от 30 марта 1999 года № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» жилые помещения по площади, планировке, освещенности и другим критериям должны соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям (санитарным правилам) в целях обеспечения безопасных и безвредных условий проживания. Однако данные требования и правила не содержат норм, связанных с обеспечением безопасного пребывания в жилых помещениях и соблюдения мер дезинфекции.

В настоящее время гигиенические факторы в жилых помещениях не включены в список факторов среды обитания, в отношении которых проводится социально-гигиенический мониторинг. На уровне санитарных правил и норм также не указаны гигиенические факторы в жилых помещениях.

Обучающиеся и их родители на сегодняшний день недостаточно информированы о правилах и рекомендациях по организации процесса дистанционного обучения. Большинство родителей оказались не готовы к созданию благоприятной и гигиенически безопасной образовательной среды для детей в жилых помещениях.

**Основные направления решения проблемы защиты и обеспечения безопасности здоровья детей в условиях пандемии COVID-19:**

1. Информационная подготовка педагогических работников по вопросам организации дистанционного образования с учетом гигиенических и санитарных требований обеспечения безопасности здоровья обучающихся.
2. Обязательное проведение гигиенической экспертизы инновационных педагогических технологий, цифровых образовательных инструментов, используемых в образовательной деятельности.
3. Подготовка единых гигиенических стандартов и требований к дистанционному образованию детей и подростков с учетом, как физических, так и психоэмоциональных рисков для здоровья, включая следующие требования:

• к эргономической организации рабочего (учебного) места обучающегося — подбор мебели с учетом физических данных обучающихся, размещение средств обучения (компьютера) в соответствии с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;

• к воздушно-тепловым условия рабочего (учебного) места обучающегося (проветривание, соблюдение дистанции от отопительных приборов);

• к освещенности помещения рабочего (учебного) места обучающегося (обязательное наличие естественного освещения, наличие искусственного освещения в темное время суток);

• к режиму организации занятий (длительность занятия с направлением непрерывного взора (внимания) на компьютере не должна превышать 50% от общей длительности дистанционного урока; обязательное наличие 10-минутных перерывов (преимущественно двигательного характера - динамических пауз во время занятий);

• к соблюдению санитарно-гигиенического режима в рабочей зоне обучающихся, находящихся на дистанционном обучении;

• к организации питьевого режима и режима питания обучающегося в домашних условиях.

1. Предоставление гражданам, и в первую очередь семьям с детьми, полной информации о «зонах риска», правилах дезинфекции данных зон и жилых помещений в целом, а также о необходимых к применению и безопасных действующих веществах с целью проведения эффективной дезинфекции дома.

В соответствии с позицией экспертов и представителей региональных органов власти в данной работе необходимо использовать «семейно-ориентированный подход».

Справочные материалы:

1. Совместное письмо Минпросвещения России и Роспотребнадзора от 7 февраля 2020 года № 02/1814-2020-23 «О профилактике гриппа и ОРВИ в детских общеобразовательных организациях» [https://mrds3.edumsko.ru/uploads/1400/1360/ section/77300/informatsionno\_-\_metodicheskoe\_pismo-1.pdf?1581788530867](https://mrds3.edumsko.ru/uploads/1400/1360/%20section/77300/informatsionno_-_metodicheskoe_pismo-1.pdf?1581788530867)
2. Рекомендации по проведению дезинфекции жилых помещений для лиц, находящихся в домашней изоляции (Приложение 8 к [MP 3.1.0170-20](https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73764250/#0)) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73764250/>
3. Рекомендации по дезинфекции жилых помещений в период пандемии коронавируса.[https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news\_details.php? ELEMENT\_ID=14168](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?%20ELEMENT_ID=14168)
4. Инструкция по проведению дезинфекционных мероприятий для профилактики заболеваний, вызываемых коронавирусами (Письмо Роспотребнадзора РФ от 23 января 2020 г. N 02/770-2020-32). <http://docs.cntd.ru/document/564313580>
5. СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы». <http://docs.cntd.ru/document/901865498>
6. Рекомендации ВОЗ «Очистка и дезинфекция поверхностей окружающей среды в контексте эпидемии COVID-19». <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73960734/>
7. Рекомендации для детей, подростков и родителей по обеспечению психического здоровья в период пандемии COVID-19. https://docs.edu.gov.ru /document/82e053bc2468d77ec62dcd82affaddc9/download/2763/
8. Рекомендации по распорядку дня ребенка на дистанционном обучении <https://стопкоронавирус.рф/what-to-do/parents/>

**Методические рекомендации подготовлены:**

Доцентом кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения, кандидатом педагогических наук, Абросимовой И.Ю.

Доцентом кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения, кандидатом биологических наук, Кузоватовой Е.Е.

Профессором кафедры физической культуры, ОБЖ и здоровьесбережения, доктором биологических наук Гладышевой О.С.

Приложение 1

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

**Классный час «*Основные правила личной и общественной гигиены в условиях пандемии коронавирусной инфекции»***

**(для обучающихся 1-4 классов)**

***Задачи классного часа:***

1. Знать основные правила личной гигиены: мытье рук, использование носовых платков, чистый нос, чистка зубов утром и на ночь.
2. Уметь объяснить, как эти простые правила (привычки) влияют на здоровье и защищают от инфекции.
3. Знать основные правила общественной гигиены (соблюдение чистоты жилища; соблюдение гигиены в общественных местах).
4. Уметь выполнять эти гигиенические действия.

***План проведения:***

1. Повторение правил поведения, которые помогают предохраняться от инфекций.
2. Беседа учителя о науке гигиене.
3. Опрос обучающихся по известным им правилам личной гигиены.
4. Практическая работа в группах по выполнению личных гигиенических правил.
5. Беседа с обучающимися об общественной гигиене.
6. Работа в группе по созданию правил общественной гигиены, направленных на предотвращение распространения инфекций, в том числе при коронавирусе (COVID -19).
7. Обсуждение соблюдения правил чистоты дома и в классе.

***Информация для учителя:***

В начале классного часа необходимо провести опрос обучающихся и выяснить, что такое понятие «здоровье», и чем оно определяется. Затем разъяснить, что состояние противоположное здоровью, называется нездоровьем или болезнью.

Далее попросить обучающихся назвать болезни, которыми они или их родственники переболели. Записать названия этих болезней на доске. Выделить болезни, которыми можно заразиться и болезни, которые являются неопасными (незаразными) для окружающих. Определить разницу между ними. Далее нужно рассказать обучающимся, что может служить причиной заразных болезней или стать причиной возникновения инфекций (вирусы, бактерии). Также напомнить о тех вредных привычках, которые могут способствовать заражению инфекционными заболеваниями (грязные руки, отсутствие носового платка, нарушение личной и общественной гигиены и т.д.).

Следует напомнить обучающимся, что одной из таких инфекционных болезней является коронавирусная инфекция, вызванная вирусом COVID-19. Учителю необходимо подчеркнуть, что можно избежать заражения этим вирусом, соблюдая простые правила поведения.

Что это за правила? Методом мозгового штурма обучающиеся формулируют некоторые из них. Это - соблюдение безопасной дистанции с другими людьми, чистые руки, чистое лицо и носовая полость, умение правильно пользоваться носовым платком при кашле и чихании, ношение защитной маски и перчаток, другие. Такие правила называются гигиеническими, а наука о соблюдении чистоты - гигиеной.

Далее педагог проводит опрос обучающихся о других известных правилах личной гигиены. Можно провести конкурс, по итогам которого обучающиеся прочитают стихи на эту тему. Вместе с ребятами учитель должен разобраться, как эти гигиенические правила помогают сохранять здоровье. Затем учитель проводит с обучающимися практическую работу, разделив класс на несколько групп, и раздав школьникам карточки с заданием. Содержание заданий связано с выполнением гигиенических правил, например, «как нужно правильно мыть руки, и для чего это необходимо делать?».

Далее можно обсудить со школьниками проблемную ситуацию «Удастся ли сохранить здоровье и не заболеть инфекцией, если ты сам соблюдаешь правила личной гигиены, но вокруг грязь, мусор, мухи, люди с признаками инфекции?». Что об этом думают обучающиеся? Когда они выскажут свое мнение, нужно проанализировать полученные от ребят основные ответы: «Да удастся», «Нет, не удастся» и «Да, но с большим риском». Объяснить им, что даже если хорошо мыть руки, грязные поверхности (перила, ручки дверей, поручни в транспорте), немытые овощи и фрукты, болеющие люди в магазинах, в школе, в транспорте могут вызывать распространение инфекции. Подводя итог предложенным решениям проблемной ситуации, учитель делает вывод о том, что важна не только личная гигиена, но и общественная.

Завершается классный час формулировкой правил соблюдения общественной гигиены (в доме, в классе, в транспорте), особенно в период карантинов и пандемии, включая коронавирусную инфекцию. Это могут быть следующие правила.

1. Мыть руки при любом соприкосновении с разными поверхностями (поручнями, перилами, дверными ручками).
2. При отсутствии мыла и воды протирать руки дезинфицирующими растворами.
3. Промывать нос при возвращении домой из школы, магазина и другого общественного места.
4. Надевать защитную маску в людных местах и на транспорте.
5. Осуществлять ежедневно влажную уборку помещения, протирать все поверхности: стол, дверные ручки, выключатели, сотовые телефоны и клавиатуру технических средств.
6. Минимизировать контакты с другими людьми: рукопожатия, поцелуи, объятия.
7. В общественных местах носить перчатки, чтобы не прикасаться голыми руками к поручням, перилам дверным ручкам.
8. Не пользоваться чужими полотенцами.
9. Избегать контактов людей, имеющих видимые признаки инфекции (кашель, чихание, насморк).
10. При чихании и кашле закрывать рот и нос носовым платком, при отсутствии платка - локтевым сгибом.
11. Соблюдать дистанцию в общественном месте, не менее 1,5 м.

Завершить классный час можно формулированием правил чистоты в вашем доме или классе, которые помогут предотвратить заражение различными видами инфекций, в том числе, коронавирусными.

Приложение 2

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

**Классный час «*Невидимый мир вирусов и микроорганизмов. Как избежать инфекции в условиях коронавирусной инфекции»***

**(для обучающихся 5-7 классов)**

***Задачи классного часа:***

1. Иметь представление о разнообразии невидимого глазом микромира и его влиянии на здоровье человека.
2. Знать основные группы микроорганизмов: вирусы, бактерии, микроскопические грибы, простейшие.
3. Знать, что такое «инфекция».
4. Уметь объяснять и использовать способы предупреждения инфекционных болезней на примере коронавирусной инфекции.

***План проведения:***

1. Факторы живой и неживой природы (фронтальная беседа).
2. Объекты живой природы и здоровье человека (работа с таблицей).
3. Микромир и здоровье человека. Понятие инфекции.
4. Правила, препятствующие распространению инфекционных заболеваний на примере коронавирусной инфекции (групповая работа, обсуждение, формулирование личных и общественных правил поведения).

***Информация для учителя.***

В начале проведения классного часа с обучающимися целесообразно вспомнить факторы живой и неживой природы. Затем рассматриваются объекты живой природы и их влияние на здоровье человека. Изучая информацию о живой природе, необходимо выяснить, что существуют объекты, видимые нами (макро - «большой» мир), и объекты, невидимые невооруженным человеческим глазом, (микро – «малый» мир). Специальным прибором, позволяющим увидеть объекты микромира, является микроскоп. Если есть возможность, то лучше продемонстрировать школьникам с помощью мультимедийного оборудования на большом экране, например, зубной налет или другой микропрепарат.

Необходимо сделать акцент при объяснении на том, что объекты макро- и микромира значимы для здоровья человека, и на основе этого кратко разобрать с ребятами конкретные примеры, выявив влияние этих объектов на здоровье, записав материал на доске и в тетрадях в виде таблицы, размещенной ниже.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект живой природы | Категория объекта | | Влияние на здоровье человека |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Целесообразно выяснить с обучающимися, что влияние объектов макромира более понятно и объяснимо для нас, отметив их разнообразие. При этом надо указать большое влияние микроорганизмов на здоровье человека. Обратить внимание обучающихся на то, что мы не видим микроорганизмы. Вместе с тем, поселяясь в теле, или на его поверхности, они приводят к возникновению различных заболеваний (инфекциями). Вводится понятие «инфекции», которая является заболеванием, легко передающимся от человека к человеку. Нередко инфекции называют заразными заболеваниями.

Далее на основе фронтального опроса обучающихся нужно выяснить, какие инфекционные заболевания знают школьники, записать их названия на доске и вместе попробовать классифицировать их.

Первым основанием для классификации может быть деление заболеваний на заразные (инфекционные) и незаразные (неинфекционные).

Вторым основанием может быть категория (вид) организмов. Обучающиеся уже знают из программы начального основного образования, что в природе существуют вирусы, бактерии и грибы. Можно показать это на конкретных примерах в таблице, размещенной ниже по тексту.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Заболевание | Организм, вызывающий заболевание | Категория опасности для человека |
|  |  |  |
|  |  |  |

После заполнения таблицы учитель задает школьникам вопрос: «В каких случаях человек заболевает инфекционными болезнями?». Обучающихся необходимо подвести к выводу о том, что одной из причин заражения является нарушение правил личной гигиены. Здесь могут быть уместны стихи Г. Остера «Вредные советы». На основе данного материала предлагается разобрать правила предотвращения инфекции на примере актуального заболевания нынешнего времени, вызванного коронавирусной инфекцией (вирус COVID-19).

Отвечая на вопрос: «Как избежать коронавирусной инфекции» - обучающиеся называют пути профилактики данного заболевания, которые потом запишут в тетрадях. При этом может быть организована работа в группах: две группы формулируют «правила личной гигиены», а оставшиеся 2 группы школьников – «правила профилактики коронавирусной инфекции в общественных местах». Затем проводится общее обсуждение, на основе которого формулируются общие правила поведения, направленные на снижение рисков заражения инфекционными заболеваниями в том числе, вызванными коронавирусной инфекцией COVID-19. Они могут быть следующими:

1. Мыть руки после любого соприкосновения с разными поверхностями (поручнями, перилами, дверными ручками).
2. При отсутствии мыла и воды протирать руки дезинфицирующими растворами.
3. Промывать нос при возвращении домой из школы, супермаркета (магазина) и других общественных мест (можно водой с морской солью).
4. Надевать защитную маску в людных местах и на транспорте.
5. Проводить ежедневно влажную уборку помещения, протирать все поверхности: стол, дверные ручки, выключатели, сотовые телефоны и клавиатуру технических средств.
6. Минимизировать контакты с другими людьми: рукопожатия, поцелуи, объятия.
7. В общественных местах носить перчатки, чтобы не прикасаться голыми руками к поручням, перилам дверным ручкам, соблюдать дистанцию по отношению к другим людям.
8. Пользоваться личными полотенцами.
9. Избегать контактов людей, имеющих видимые признаки инфекции (кашель, чихание, насморк).
10. При чихании и кашле закрывать рот и нос носовым платком, при отсутствии платка локтевым сгибом.

Кроме этого, необходимо добавить, что кроме соблюдения личной и общественной гигиены необходимо укреплять иммунитет. Это могут быть: прогулки на свежем воздухе, закаливание, рациональное питание, регулярные занятия физической культурой и спортом. Можно напомнить также о проведении вакцинации в осенний период ля предотвращения развития болезни в зимний и весенний период.