**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК)**

**№1 «ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Консультація для педпрацівників:**

**Виховання культурно-гігієнічних навичок у дітей дошкільного віку**

Підготувала :

старша сестра медична

**Катерина Смирнова**

Здоров'я дітей, загартованість їхніх організмів, інтерес до здорового способу життя залежать і від того, наскільки сформовані у них культурно-гігієнічні навички.

Культурно-гігієнічні навички– це важлива складова части­на культури поведінки. Охайність, утримання чистими обличчя, рук, тіла зумовлені не тільки вимогами гігієни, але й нормами людських взаємин.

Виховання у дітей навичок особистої гігієни відіграє найваж­ливішу роль в охороні їх здоров'я, сприяє правильній поведінці в побуті, у громадських місцях. Зрештою, від знання і дотриман­ня дітьми необхідних гігієнічних правил і норм поведінки зале­жить не тільки їх здоров'я, але й здоров'я інших дітей і дорослих. Фізіоло­гічною основою культурно-гігієнічних навичок є утворен­ня умовно-рефлекторних зв'язків, вироблення динамічно­го стереотипу, а головною умовою їх формування – раціо­нально організоване життя дітей у дитячому садку, чіткий режим дня, постійність вимог до поведінки дитини з боку дорослих. Важливими при цьому є чистота приміщення, якісне прибирання, провітрювання, естетика організації культурно-гігієнічних процедур, приклад охайності й осо­бистої гігієни дорослих. Гігієнічні процедури проводять щоденно в один і той самий час, що сприяє формуванню постійних навичок.

Під час повсякденної роботи з дітьми необхідно прагнути до того, щоб дотримання правил особистої гігієни стало для них природ­ним, а гігієнічні навички з часом постійно удосконалювалися. Спочатку дітей привчають до дотримання елементарних правил: мити руки перед їжею, після користування туалетом, після про­ведення гри, повернення з прогулянки тощо. Дитині, якій випо­внилося більше ніж два роки, прищеплюють звичку полоскати рот питною водою після їжі, заздалегідь навчивши її цього. Діти старшого дошкільного віку усвідомленіше повинні ставитися до дотримання правил особистої гігієни: самостійно мити руки з ми­лом, намилюючи їх до утворення піни і досуха витирати, корис­туватися індивідуальними рушником, гребінцем, склянкою для полоскання рота, стежити, щоб усі речі утримувалися в чистоті. Формування навичок особистої гігієни припускає й уміння дітей залишатися завжди охайними, усувати неохайність у своєму одязі самостійно або за допомогою дорослих. Гігієнічне виховання і на­вчання нерозривно пов'язані з вихованням культурної поведінки. Змалечку дітей привчають правильно сидіти за столом під час їжі, ретельно, безшумно пережовувати їжу, уміти користуватися столовими приборами, серветкою. Дітям, які чергують у їдальні, потрібно уміти не тільки правильно накрити стіл і поставити по­суд, але й засвоїти, що, перед тим, як братися до виконання своїх обов'язків, необхідно ретельно помити руки з милом, упорядку­вати себе, причесатися.

**Для успішного виховання в дошкільників культурно-гігієнічних навичок необхідно забезпечити:**

– цілеспрямовану роботу батьків і педагогів щодо усві­домлення дітьми значущості фактора здоров'я, цінування його; запобігання шкідливих звичок, недбалого ставлення до свого організму, зовнішнього вигляду і поведінки;

– єдність вимог до гігієни дитини в дошкільному за­кладі та сім'ї, позитивний приклад культури поведінки дорослих;

– належну естетичність приміщення дитячого садка і сім'ї, що передбачає ретельне його прибирання, чистоту, доцільність і зручність у використанні обладнання, меб­лів, посуду, іграшок тощо;

– постійне вправляння у дотриманні вимог культури поведінки, своєчасність і чіткість режимних процесів;

– контроль з боку вихователів, допоміжного персона­лу, батьків за якістю виконання культурно-гігієнічних на­вичок;

– індивідуальну роботу з кожною дитиною, врахуван­ня її стану здоров'я, темпів оволодіння навичками, став­лення до гігієнічних процедур; при цьому важливо знати, як дитина сприймає позитивну оцінку чи осуд її поведінки авторитетним дорослим, як ставиться до відповідних учинків однолітків.

**Виховання культурно-гігієпічних навичок містить широке коло завдань, і для їх успішного розв'язання рекомендується ви­користовувати цілу низку педагогічних прийомів з урахуванням віку дітей:**

– безпосереднє навчання;

– демонстрація вправи з виконанням дій під час дидактичних ігор;

– систематичне нагадування дітям про необхідність дотримува­тися правил гігієни і поступове підвищення вимог до них.

Потрібно уважно стежити, щоб дошкільники точно і чітко ви­конували дії, дотримувалися правильної послідовності.

У молодшому віці діти найлегше засвоюють необхідні навички в спеціальних іграх. Важливо, щоб ці ігри були цікавими, могли захопити дітей, активізувати їх ініціативу і творчість. У стар­ших групах великого значення набувають навчальні мотиви. Про­те, для успішнішого формування і закріплення навичок гігієни впродовж періоду дошкільного дитинства доцільно поєднувати словесний і наочний способи, використовуючи спеціальний набір матеріалів із гігієнічного виховання в дитячому садку, різнома­нітні сюжетні картинки, символи. Під час гігієнічного виховання і навчання дітей педагог повідомляє їм різноманітні відомості: про значення гігієнічних навичок для здоров'я, про послідовність гігієнічних процедур у режимі дня; формує у дітей уявлення про користь фізкультурних вправ.

Для ефективного гігієнічного виховання дошкільників велике значення має і зовнішній вигляд оточуючих. Потрібно постійно пам'ятати про те, що діти в цьому віці дуже спостережливі та схильні до наслідування, тому вихователь повинен бути зразком для них.

Для закріплення знань і навичок особистої гігієни бажано давати дітям різні доручення. Навички у дітей швидко зміцню­ються, якщо вони постійно закріплюються в різних ситуаціях. Найважливіше, щоб дітям було цікаво, і щоб вони могли бачити результати своїх дій.

Обов'язковою умовою формування гігієнічних навичок у ді­тей, виховання звички до здорового способу життя є висока сані­тарна культура персоналу дошкільного закладу.

Ще одна важлива умова – єдність вимог зі сторони дорослих. Дитина набуває гігієнічних навичок під час спілкування з вихова­телем, медичним працівником, помічником вихователя, і, звісно, у сім'ї. Обов'язок батьків – постійно закріплювати гігієнічні на­вички, що виховуються у дитини в дитячому садку. Важливо, щоб дорослі подавали дитині приклад для наслідування, самі завжди дотримувалися цих правил.

Перехід навичок у звички досягається систематичним повто­ренням їх в однакових або схожих умовах. Якщо, наприклад, дитину навчили акуратно складати кубики до коробочки або ящи­ка і вимагають робити це щоразу після гри, то поступово у неї закріпиться звичка, вона почне складати кубики без нагадування дорослих.

Поки звичка не закріпилася, дитина потребує контролю і вка­зівок дорослих, а також заохочення, похвали, схвалення.

Увічливість, доброзичливість, розмірене спокійне мовлення вихователя, охайний зовнішній вигляд, порядок у групі мають велике значення у формуванні культурно-гігієнічних навичок у дошкільників.

Розрізняють такі види культурно-гігієнічних навичок, які прищеплюють дитині дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі: умивання, чищення зубів, причісування, одягання, чищення та миття взуття, вживання їжі, перебування в туалетній кімнаті, утримання носа в чистоті, утримання особистих речей у порядку.

Важливе місце у вихованні культурно-гігієнічних навичок у дітей дошкільного віку належить процесу організації та споживання їжі.

Професійний обов'язок вихователя дошкільного закладу – навчити дитину правилам поведінки за столом. Це навчання відбувається як на спеціально організованих заняттях, так і під час прийому їжі.

Фахівець з дошкільного виховання керується завданнями, сформульованими в програмах, але щоб простежити послідовність і поступовість завдань щодо формування культурно-гігієнічних навичок, пропонуємо їх з урахуванням вікових особливостей дитини.

Діти раннього віку (від 1 до 2 років).

На другому році життя вихователь формує у дітей вміння під­ставляти руки під струмінь води, змивати мильну піну з них, користуватися рушником, сідати на стілець за стіл, пити з чашки, їсти лож­кою, самостійно їсти різноманітну їжу, користуватися серветкою (спочатку з допомогою дорослого, а потім за словесною вказівкою), виходячи з-за столу, ставити свій стілець, дякувати після прийому їжі, користуватися хусточкою.

Діти раннього віку (від 2 до 3 років).

– Закріпити вміння самостійно мити руки перед їжею, насухо витирати обличчя і руки рушником, охайно, ретельно пережовувати їжу, тримати ложку в правій руці, користуватися серветкою, полоскати рот за нагадуванням дорослого.

– Сформувати вміння виконувати елементарні правила культурної поведінки: не виходити із-за столу, якшо не закінчив вживати їжу, говорити «дякую».

Діти молодшого віку (від 3 до 4 років)

– Навчити самостійно засукувати рукави перед умиванням, охайно мити руки, обличчя, правильно користуватися милом, гребінцем, насухо витиратися після вмивання, вішати рушник на своє місце.

– Трирічні малюки мають їсти самостійно й акуратно, ретельно пережовувати їжу, правильно тримати ложку.

– Сформувати навички вживання їжі: не кришити хліб, правильно користуватися столовими приборами, серветкою, пережовувати їжу із закритим ротом.

Діти середнього віку (від 4 до 5 років)

– Удосконалювати набуті вміння: їжу брати невеликими порцяіми, ретельно пережовувати, вживати їжу акуратно, спокійно, правильно користуватися столовими приборами (ложкою, виделкою, ножем), серветкою, полоскати рот після їжі, правильно чистити зуби, дотримувати­ся правил користування предметами гігієни.

Діти старшого дошкільного віку ( 6 (7) років)

– Закріпити вміння правильно користуватися столовими приборами (виделкою, ножем); вживати їжу акуратно, спокійно, зберігати правильну поставу за столом.

– Продовжувати прищеплювати навички культури поведінки: контролювати дотримання осо­бистої гігієни, виходячи із-за столу, тихо ставити стілець, дякувати дорослим.

– Закріпити навички культури поведінки за столом: прямо сидіти, не класти лікті на стіл.

Правильне харчування дошкільника – це, перш за все, суво­рий режим харчування, найкраща відповідність у добовому раці­оні поживних речовин, їх достатній загальній кількості. Поняття «раціональне харчування» передбачає належне кулінарне оброб­лення продуктів, високі смакові якості страв, їх різноманіття та привабливий вигляд, а також сприятливе середовище, в якому відбувається прийом їжі.

У дитячому садку під час організації харчування необхідно суворо дотримуватися всіх гігієнічних вимог до приготування, доставки і роздавання їжі та правильних інтервалів між її прийомами.

Для попередження харчових отруєнь працівники дошкільного закладу повинні неухильно виконувати санітарно-гігієнічні реко­мендації:

1)готувати їжу тільки з доброякісних продуктів;

2)дотримуватися правил технології кулінарної обробки харчо­вих продуктів;

3)правильно зберігати продукти, що швидко псуються, і готову їжу;

4)мати необхідний кухонний інвентар, посуд;

5)дотримувати правил особистої гігієни – проводити регулярні медичні обстеження працівників харчового блока;

6)утримувати в чистоті всі приміщення кухні, їдалень, правиль­но проводити доставку і роздачу їжі.

Навіть незначна затримка сніданку, обіду або вечері усклад­нює чітке дотримання подальших режимних процесів, створює передумови для порушення у дітей апетиту.

Важливо створити умови для вживання їжі; продумати розташування столів, відповідну сервіровку, подачу страв; визначити роль вихователя та помічника вихователя. Доцільно столи ставити так, щоб діти під час їжі бачили очі однолітків. На чистому столі повинні знаходитися загальні предмети, необхідні дітям під час їжі: тарілка для хліба, столові прибори, серветниця з серветками, по можливості ваза з квітами.

Перед роздачею їжі помічник вихователя ретельно протирає поверхню столів гарячою водою з милом, миє руки, спеціально одягається. Для підтримання відмінного апетиту у дітей слід при­діляти увагу зовнішньому вигляду, смаку, запаху готових страв, а також сервіруванню столу – усе це повинно викликати у дітей бажання сісти за стіл, створювати позитивне ставлення до їжі. Сервіровка столу починається із того, що на стіл стелять скатертину (білу або кольорову, але обов’язково чисту). Біля столу стоять стільці за кількістю дітей. Стіл сервірується приборами відповідно до віку дітей.

Відмінний апетит дитина, як правило, має і тоді, коли в про­міжках між організованими прийомами їжі вона не вживає со­лодощів, фруктів тощо. Таких порушень режиму харчування не повинно бути в дошкільному закладі, тому не можна дозволяти вихованцям приносити з собою з будинку продукти. До того ж це небезпечно, адже може відбутися зараження глистовими захво­рюваннями або іншими інфекціями, що призводять до розладів функцій кишечнику, оскільки принесені з будинку ласощі діти найчастіше споживають під час ігор, на прогулянці, коли руки забруднені.

Регулярність харчування і створення належних умов сприяють виробленню у дитини позитивного харчового рефлексу, а це запорука відмінного апетиту і засвоєння їжі. За столом не слід квапити дітей, силоміць годувати їх, умовляти. Це може ви­кликати стійку негативну реакцію на певні страви, яка зрештою стане звичною. Потрібно не змушувати дитину їсти, а створити такі умови, при яких з'явиться бажання їсти. Як правило, здо­рові діти з добре налагодженим режимом харчування ніколи не страждають на відсутність апетиту. Якщо ж хтось із них погано їсть, вихователеві потрібно перш за все з'ясувати причину цього, оскільки відсутність апетиту може бути однією з ранніх ознак захворювання. У цих випадках необхідна консультація лікаря дошкільного закладу.

Перш за все слід забезпечити постійне, без винятків, виконання встановлених гігіенічних правил дитиною. Йому пояснюють їх значення. Але не менш важливо допомогти дитині, особливо на перших порах, правильно освоїти потрібний навик. Наприклад, перш ніж почати миття рук, потрібно засукати рукава, добре намилити руки. Вимивши ретельно, змити мило, взяти свій рушник і насухо витерти руки.

Не слід квапити малюка, якщо він зосереджено повторює одну і ту дію (наприклад, милить руки).

Тим більше не слід виконувати цю дію за нього. Опановуючи навичку, дитина зазвичай прагне багаторазово виконати певний рух. Поступово опанувавши навичку дошкільники самостійно і швидко справляються з поставленим завданням. Дорослий тільки нагадує або запитує, чи не забула дитина зробити те чи інше, а в подальшому надає йому майже повну самостійність. Але перевіряти, чи правильно дитина виконала завдання, доводиться упродовж усього дошкільного віку.

Добре сформовані дії виконуються вихованцями легко і швидко, за власною ініціативою, без нагадувань. Якщо дитина забуде про будь-яку з них, наприклад прибіжить і сяде за стіл, не вимивши руки, то найменшого натяку або нагадування виявляється достатньо, щоб помилка була виправлена.

Кожне вживання їжі в дошкільному закладі потрібно викорис­товувати як слушний момент для виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і навичок самообслуговування. Починаючи з раннього віку дітям необхідно прищеплювати ко­рисні звички і навички, пов'язані з їжею. Потрібно стежити, щоб дитина за столом сиділа прямо, не спиралася на нього ліктями, рот після їжі витирала серветкою. При правильному вихованні трирічна дитина повинна їсти самостійно, не відволікаючись і не вередуючи, уміти користуватися ложкою: тримати її за ручку трьома пальцями – великим, вказівним і середнім, зачерпувати їжу таким чином, щоб вона не проливалася, підносити ложку до рота бічним краєм, а не частиною, що звужується.

Починаючи з четвертого, пятого років, дитину слід учити користуватися виделкою і ножем. Спочатку малюк повинен опанувати вміння поводитися тільки з виделкою: тримати її в правій руці зубами до­низу, коли доводиться наколювати шматочки їжі, або як лопатку, коли він їсть пюре, густу кашу тощо.

Користуючись столовим ножем, дитина повинна тримати його в правій руці, а виделку – в лівій. Слід привчати її не нарізувати всю їжу відразу, а відрізавши шматочок, з'їсти його за допомогою виделки, потім відрізати наступний шматочок. Такий поря­док їжі попереджає швидке її охолоджування, дозволяє зберегти привабливий зовнішній вигляд страви; коли дитина п'є компот, необхідно стежити за тим, щоб фрукти і ягоди вона з'їдала разом із сиропом.

Необхідно, щоб у дитини виробилося вміння жувати неспіш­но, із закритим ротом. Якщо у дитини поганий апетит, не слід підвищувати голос на неї або обіцяти «нагороду» за те, що вона поїсть. Неприпустимо, щоб дорослі при зниженому апетиті ди­тини намагалися розважити її, розповідаючи казки, показуючи картинки або відволікаючи телепередачами. Від подібних заходів «заохочення» апетит не поліпшується, а травлення погіршується, оскільки дитина, відволікаючись, жує і проковтує їжу, не поміча­ючи її. Необхідно просто бути терплячими і дочекатися, поки вона сама візьметься за їжу. Дорослим, коли дитина їсть, слід всіляко уникати неприємних розмов як один з одним, так і з самим малю­ком, адже це також може негативно позначитися па його апетиті.

Під час їжі дитині не можна дозволяти гратися з посудом, розмазувати їжу по тарілці, проливати і кришити її, облизувати пальці, розмахувати рукою, тримаючи в ній виделку, ложку або ніж, голосно розмовляти, сміятися, відволікатися, куштувати солодощі, поки не з'їдені перша і друга страви, піднімати їжу, що впала на підлогу, їсти із загальної тарілки або пити з чужої чашки.

Дитину слід привчати вставати з-за столу тільки після завер­шення їжі, присувати за собою стілець, дякувати. Не можна, щоб, виходячи з-за столу, малюк брав із собою їжу. Після їжі необхідно обов'язково прополоскати рот теплою водою, а за необхідності по­мити руки.

До старшого дошкільного віку вихованці повинні вміти користуватися всіма столовими приборами, серветкою, ретельно і безшумно пережо­вувати їжу, акуратно, правильно сидіти за столом. Перед їжею всі миють руки з милом, досуха їх витирають, сідають за стіл охайними. А після їжі полощуть рот питною водою.

Індивідуальний підхід до дітей під час їжі полягає в тому, що в окремих випадках (це стосується дітей, які незабаром почали відвідувати дитячий садок) можна замінити дитині одну страву іншою, якщо вона для неї незвична або викликає негативну ре­акцію. Поступово дитину привчають до всіх страв, що готуються в дошкільному закладі, їх заміни можуть бути лише тимчасовими і в межах набору продуктів, що існує в раціоні харчування.

Важливим моментом в організації харчування в дошкільному закладі є чергування дітей. Вони допомагають помічникові вихо­вателя сервірувати стіл, роздавати хліб, другу, третю страви. Усе це сприяє вихованню у дошкільників працьовитості, самостійно­сті. Проте варто пам'ятати про те, щоб у чергових не порушувався режим дня, щоб їх допомога дорослим була посильною і не ско­рочувала час на прогулянку або підготовку до сну. Вихователь стежить за тим, щоб чергові, беручись до своїх обов'язків, перш за все ретельно вимили руки з милом, причесалися, наділи чисті фартухи, косинки.

Дітей молодшого дошкільного віку вже можливо залучати до праці не лише для задоволення своїх потреб. Чергування по їдальні саме той вид праці, який допоможе вам у вирішенні цієї моральної задачі. З урахуванням можливостей дітей, чергування носить характер доручень, які їм пропонує дорослий. Дитина може розкласти на столі ложки, поставити серветниці, посуд для хліба.

З середнього дошкільного віку можна навчати дітей сервіровці столу. Кожен черговий накриває стіл, за яким сидить сам. Навчання дітей сервіровці столу зручно починати з організації різних дидактичних ігор, таких, як «Сервируємо ляльці стіл», «Мишка-іменинниця чекає гостей», «Що спочатку, що потім» тощо.

В середній групі потрібно звернути більш пильну увагу на куточок чергових. Де його розмістити? Звичайно, ближче до мийки. Це може бути невелика шафа з дверцятами. На видному місці можна повісити «дошку чергових», яка, до речі, не є засобом прикраси інтер'єру, її не варто підписувати. Це повинна бути невелика інформаційна дошка, зручна у використанні. Її зовнішній вигляд - найрізноманітніший. Наприклад, напроти позначки «Вилка з ложкою» на гачечки можна прікріпити брелки із значками дітей або їх фотокартками, також це може бути коло зі стрілкою тощо. У шафі розміщують фартухи, ковпаки на голову. Важливо, щоб вони висіли, не пошкодуйте для цього гачків. Фартухи повинні бути привабливі, красиві, мати оригінальну модель, можуть бути, з обробкою, з комбінуванням двох кольорів, з аплікацією тощо. В цій шафі, в інших відділеннях, розміщують совки і щітки для прибирання зі столів та совки, щітки для сміття яке прибирають на підлозі.

Дуже зручно мати в групі столик сервіровки. Тоді все, що потрібно для сервірування, помічник вихователя може викласти на нього, а діти з нього можуть відібрати все необхідне і розставити. Якщо є такий столик, то після закінчення їжі можна залучати дітей до прибирання посуду, оскільки її не треба далеко відносити. Однак будьте обережні з долученням деяких дітей, особливо тих, у кого поганий апетит. Зазвичай у них викликає неприємні відчуття вид брудних тарілок із залишками їжі.

У старшому дошкільному віці діти можуть самостійно під наглядом дорослих накрити столи і прибрати з них, привівши до порядку і столи і простір, на якому вони стоять. Характер праці чергових інший. Це вже колективна праця, коли двоє чергових домовляються про розподіл обов’язків, працюють швидко, злагоджено, раціонально. Діти вже можуть активно творити: наприклад, прикрасити столи маленькими вазонами з квітами, красиво розмістити паперові серветки в серветниці (скрутити їх в трубочки або нарізати на трикутники, розкласти в ряд один на інший, потім згорнути в трубочку і вставити в серветниці). У святкові дні можливо роздати дітям серветки з тканини, запропонувати надати їм красиву форму і розставити на тарілках.

Для того щоб харчування дітей не було одноманітним, необ­хідно ознайомлювати батьків зі щоденним меню дитячого садка. Рекомендувати батькам приготована вечерю вдома з продуктів, які дитина цього дня не отримувала. Іноді батьки, намагаючись компенсувати від­сутність у раціоні харчування дитячого садка деяких продуктів, зловживають солодощами, делікатесами. Усе це тільки шкодить дитині. Під час бесід із батьками потрібно наголосити на доціль­ності привчання дитини до корисної для неї їжі. Слід вказати батькам і на те, що продукти або страви, які особливо люблять діти, не повинні бути засобом заохочення за зразкову поведінку або хороші вчинки. Це не тільки педагогічно не виправ­дано, але може негативно позначитися і на їх здоров'ї. Важливо попереджати дорослих про те, що неприпустимо годувати дитину в транспорті, інших громадських місцях, не призначених для споживання їжі; нагадувати про необхідність дотримання правил гігієни.

**Етикет вживання страв**

Як їсти суп. Лівою рукою притримуємо супову тарелку. Столова ложка в правій руці: її ручка лежить на середньому пальці, а великий і вказівний її притримують. До рота ложку підносимо трохи навскіс, що не захоплюємо її губами, а зливаємо вміст в рот. Дуже гарячий суп не вживаємо, а почекаємо, поки він трохи охолоне. Нахиляти чи ні тарілку, щоб зібрати з неї залишки супу? В гостях ми не доїдаємо суп, а вдома можна обережно, щоб не забруднити скатертину, нахилити тарілку від себе. Щоб крапельки супу не капали на стіл або одяг, ведемо ложку в тарілці ні до себе, а від себе. Тоді краплі впадуть в тарілку. Під час їжі не кладемо ложку на стіл: вона або в руці, або в тарілці. Якщо ще їмо, ложка лежить поглибленням вниз, завершуємо вживати їжу – покладемо поглибленням вгору. Її ручка направлена ​​до правої руки.

Як їсти бульйон. Бульйон подають в чашці з блюдцем. На блюдці під ручкою чашки лежить десертна ложка. Іноді господині кладуть десертну ложку не на блюдце, а на стіл, праворуч від чашки. Під час їжі чашку повертаємо ручкой вліво і притримуємо її лівою рукою. Зручніше повертати чашку рукою до себе, а не від себе (за годинниковою стрілкою).

Десертною ложкою їмо бульйон з чашки. Як суп, його залишки можна допити. Для цього повернемо чашку ручкою вправо і правою рукою піднесемо її до рота, лівою притримуємо блюдце. Є спеціальні бульйонні чашки – з двома ручками: їх не треба повертати, та допивати з них не слід.

Як їсти хліб. Хліб беруть рукою (а не виделкою) із спільної тарілки намагаючись не торкатися інших шматків, і кладуть на тарілку, спеціально призначену для нього. Хліб їдять лівою рукою, відламуючи від нього невеличкі шматочки, які можна з'їсти за один або два прийоми.

Якщо немає хлібної тарілки, замінимо її паперовою серветкою. Пиріжок до бульйону теж лежить на цій тарілці, але ми його не розламуємо, а підносимо лівою рукою до рота і відкушуємо.

Масло намазується на шматочок хліба, який держимо пальцями лівої руки на тарілці. Не слід намазувати шматочок хліба маслом, тримаючи його в руці на вісу. Якщо серед столового прибору немає ножа, спеціально призначеного для масла, можна використати який-небудь другий ніж, але при цьому потрібно слідкувати за тим, щоб рештки іншої їжі не переносились цим ножем на масло.

Масло, варення, джем спочатку кладуть на хлібну тарілку, а потім намазують їх на шматочки хліба.

Не треба кришити хліб в тарілку з метою зібрати соус, який там залишився.

Не рекомендується за допомогою хліба класти їжу на вилку – для цього використовують ніж. Тільки зовсім маленькі діти так роблять. Не можна грати хлібом: робити з нього кульки і катати по столу.

Як їсти м'ясні блюда. Їжу, що виготовляється з м'яса їдять за допомогою ножа і виделки. Виделкою людина стала користуватися 700 - 800 років назад.

Всім відомо, що під час їжі виделку потрібно тримати в лівій руці, а ніж в правій. Не можна розрізати спочатку все ножем, а потім користуватись тільки виделкою.

Ті м'ясні блюда, що легко можна розділити виделкою, ножем різати не потрібно. Наприклад: тюфтелі, котлети.

Коли ж вживають їжу за допомогою ножа і виделки, їх постійно тримають в руках, навіть в ту мить, коли користуються тільки виделкою.

Ріжучи їжу, виделку і ніж потрібно тримати під невеликим нахилом до тарілки, а не вертикально. Ручки ножа і виделки повинні знаходитись в долонях.

Під час їжі не потрібно нахилятись низько над тарілкою. Як стверджує довідник з етикету, в такому положенні ви будете нагадувати птаха, що клює зернятко.

Не слід наповнювати рот великою кількістю їжі.

Коли ви поїли, відсуньте від себе тарілку і покладіть на неї паралельно один до одного ніж і виделку. Виделка повинна лежати зубчиками в гору.

Блюда з птиці.

Птицю теж потрібно їсти за допомогою ножа і виделки, від птиці за допомогою ножа і виделки відокремлюють стільки м'яса, скільки це буде необхідно.

Рибні блюда.

Рибу їдять за допомогою спеціальних ножа і виделки. При цьому рибу ножем не ріжуть.

Етикет вживання фруктів.

Фрукти їдять за допомогою фруктового ножа та виделки.

Яблуко та грушурозрізають на тарілці на 4 або 8 шаточків, потім видаляють серцевину, очищують шматочки від шкірки і їдять їх, беручи з тарілки руками.

Сливи розламують пальцями і виймають кісточку, а токож насіння і тверду шкірку винограду непомітно витягують з рота на ложку.

Кавуни та дині нарізають шматками і їдять ложкою або ножиком з виделкою.

Апельсин ставлять на тарілку і, притримуючи його лівою рукою, ножем надрізають шкурку зверху вниз долями. Очищений апельсин розділяють ножем на дольки. Кісточки видаляють ножем.

Шкірка з мандариналегко знімається, тому вони очищуються і розділяються на дольки руками, без допомоги ножа. Якщо зустрічаються кісточки, то їх виймають з рота на ложечку.

Банан можна очистити до половини і, тримаючи його в руці, відкусувати по шматочку. Але, краще очистити банан повністю від шкірки, покласти на тарілку, розрізати на частинки і їсти за допомогою виделки.

На сьогоднішній день, інколи, можна побачити на столі чашки для споліскування пальців, які можуть бути забруднені фруктовим соком. Ці чашки ставлять з лівої сторони тарілки. Кінчики пальців вмочають у воду, а потім витирають серветкою.

Що і як їдять

– Шинку їдять за допомогою ножа і виделки.

– Ковбасу, буженину, рулет та інші подібні до них види закусок їдять за допомогою закусочних виделки і ножа. Відкушувати від шматка не можна, треба відрізувати невеликі шматки і класти їх у рот.

– Від м'яса відрізувати невеликі шматки, починаючи з того боку, який ближче. Крутити м'ясо на тарілці, відрізувати з різних боків, не потрібно.

– Печеню їдять за допомогою ножа і виделки.

– Тушене м'ясо їдять прямо з горшка, тарілка під ним – це підставка.

– Відбивні котлети, смажене м'ясо, шніцелі не розрізають одразу на шматочки. Дрібні шматочки швидко холонуть і втрачають смак.

– Кістки маленької птиці дозволяється гримати в руці.

– Щоб відокремити м'ясо від кістки, його притримують виделкою і відрізають від нього кістку, яку відкладають на край тарілки.

– Ковбасу, яку подали неочишену, очищають на тарілці ножем, притримуючи виделкою. Шматочок ковбаси притискують до тарілки виделкою, а ножем надрізають і знімають шкірку. Гарячу та ліверну ковбасу очищають поступово, суху ковбасу їдять із шкіркою.

– Сосиски в тонкій шкірці можна їсти разом з нею, товсту шкірку краше очистити.

– Шматочок паштету відділяють виделкою. Намазувати на хліб можна лише в сімейному оточені.

– Бутерброди їдять, відкушуючи, а не відломлюючи шматки.

– Смажену картоплю ріжуть ножем.

– Омлет їдять ложкою або виделкою, залежитьвід консистенцї.

– Яєчню їдять ложкою або виделкою, залежить від консистенції.

– Яйце, зварине некруто, вставляють у чарку, потім краєм ложечки вдаряють близько до вершка і знімають шкарлупу пальцем, яйце їдять ложечкою.

– Круті яйця чистять до кінця, розрізають вздовж на дві половини, потім їдять виделкою і ножем.

– Рис їдять виделкою, рисову кашу – ложкою.

– Макарони їдять виделкою, ножем допомагають настромити макарони на виделку.

– Пельмені їдять виделкою, їх кладуть у рот цілими.

– Якщо суп подали з великим шматочком м'яса, його ріжуть за допомогою ножа і виделки.

– Якщо супове м'ясо подають окремо, беруть шматочок, кладуть на тарілку, ріжуть його за допомогою ножа і виделки і після того наповнюють тарілку супом.

**Пам’ятка для вихователів**

– Під час прийму їжі дітей слід розміщувати вільно, щоб вони не заважали один одному: розміри меблів повинні відповідати зросту дитини.

– Всадивши дітей за столи, не можна примушувати їх довго чекати їжу. Атмосфера під час харчування повинна бути спокійною.

– Особливо важливе значення для дітей, які їдять самостійно, має сервіровка столу. Зручний, однаковий для всіх дітей посуд, прибори, які відповідають віку дітей, зміна його для кожного блюда, світла скатертина, чисте приміщення, охайний вигляд обслуговуючого персоналу, спокійна роздача їжі, лагідне спілкування і допомога персоналу молодшим дітям під час їжі - все це допомагає збудженню апетиту.

– Для кращого засвоєння їжі велике значення має створення у дітей врівноваженого, спокійного настрою. Діти повинні їсти не кваплячись і не поспішаючи, гарно пережовуючи їжу.

– Старші діти під час чергування розносять другі та треті блюда тільки після того, як самі закінчать їсти перше чи друге блюдо.

– Під час прийму їжі дітям необхідно прищеплювати культурно - гігієнічні навички. Їх потрібно привчати сідати до столу охайними, причесаними, обов'язково з чистими руками.

– За столом дитина повинна сидіти правильно, гарно володіти виделкою і ложкою.

– Потрібно привчати дитину їсти охайно, не поспішаючи, добре пережовуючи їжу, не кришити і не впускати хліб, брати його з тарілки руками, але не міняти взятий кусок; дотримуватися того, щоб на столі і під столом під час їжі було чисто, не брати їжу руками, вміти користуватися виделкою і ложкою.

– Потрібно навчити дітей правильним прийомам їжі різних страв: котлет, яєць, компоту.

– У кожної дитини повинна бути серветка, якою вона витирає рот в процесі споживання їжі і після її закінчення.

– Не можна дозволяти дітям розмовляти не пережувавши страву. Але тиха, спокійна розмова в перерві між подачею блюд вповні допустима.

– Дошкільнята повинні знати правила поведінки за столом, вміти красиво сидіти ( рівно, не горблячись та не розвалюючись, не дуже близько до столу, і не далеко від нього, не ставити лікті на стіл), правильно користуватися столовими приладами, красиво та охайно їсти.

– 3 трьох років діти повинні правильно тримати ложку та користуватися виделкою.

– В 4-5 років діти отримують повний столовий набір. В 6 років навчитися правильно користуватися ним, тримати виделку як в правій, так і в лівій руці.

– По закінченню їжі дитина повинна обов'язково подякувати дорослим.

**ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК)**

**№1«ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Консультація для працівників харчоблоку:**

**Невидимий ворог, або Що слід знати про золотистий стафілокок**

Підготувала :

старша сестра медична

# Катерина Смирнова

Уявіть, що у вашій квартирі живе дикий звір. Він сидить у клітці, і поки її дверцята зачинені, ви в безпеці. Утім, варто їх відчинити, звір вирветься на волю й нападе. Так само золотистий стафілокок. Коли імунітет слабшає або порушується цілісність шкіри та слизових оболонок, він атакує організм людини й спричиняє захворювання. ВООЗ навіть додала його до переліку найнебезпечніших для людини бактерій, бо більшість штамів стійкі до широкого спектра антибіотиків.

**Які причини та симптоми**

Золотистий стафілокок — це умовно патогенний мікроорганізм. У нормі він живе на слизових оболонках носової порожнини, носоглотки та статевих органів, а також на шкірі промежини й під пахвами. 40% людей у світі — його носії. Щоб спричинити захворювання, бактерія має потрапити в організм через пошкоджену шкіру, слизові оболонки очей, дихальних шляхів чи травної системи і викликати локальний запальний процес. Однак сильний імунітет може побороти патогена. Лише коли **імунітет ослаблений**, бактерія потрапляє в кров, інфікує весь організм, вражає внутрішні органи та викликає інтоксикацію. Якщо золотистий стафілокок потрапить у відкриту рану, то спричинить її нагноювання і з кров’ю пошириться організмом.

Людина інфікується повітряно-крапельним шляхом, під час безпосереднього контакту з носієм, під час медичних та косметичних маніпуляцій, коли вживає **контаміновані продукти харчування**. Останній шлях — найпоширеніша причина харчових токсикоінфекцій у дітей.

Захворювання спричиняють як бактерія, так і її токсини. Його симптоми залежать від того, де збудник «оселився», а він може вражати будь-які тканини, органи й системи організму. У *Таблиці* знайдете симптоми деяких захворювань, які спричиняє золотистий стафілокок.

| **Захворювання** | **Симптоми** |
| --- | --- |
| Ангіна | * температура тіла понад 38,0 °С
* біль у горлі
* слабкість
* головний біль
* гнійний наліт на мигдаликах
* збільшені лімфовузли
* неприємний запах із рота
 |
| Кон’юнктивіт | * світлобоязнь
* почервоніння
* відчуття стороннього предмета в оці
* гнійні виділення
* сльозотеча
* больові відчуття в оці
 |
| Стафілококова пневмонія | * сухий або вологий кашель
* нежить
* порушення терморегуляції
* нудота
* відсутність апетиту
 |
| Фурункульоз | У місці запалення * свербіж
* поколювання шкіри
* біль
* набряк
* почервоніння
* порушення чутливості
* гнійно-некротичний стержень
 |
| Харчова токсикоінфекція | * біль у животі
* діарея
* блювання
* гарячка
* головний біль
* слабкість
 |

Найлегше інфікуватися золотистим стафілококом, коли організм людини ослаблений після ГРВІ чи іншого інфекційного захворювання.



**ДО ВІДОМА**

**Чинники, що підвищують ризик інфікуватися золотистим стафілококом**

|  |  |
| --- | --- |
| * перевтома
* хронічний стрес
* неповноцінне харчування
* переохолодження
* патології ендокринної системи
 | * ВІЛ і СНІД
* паління та вживання алкоголю
* тривале застосування судинозвужувальних крапель
* сухість слизової оболонки носа
 |

**Чим небезпечний**

За відсутності правильного лікування стафілококова інфекція **поширюється на інші органи** й системи. Золотистий стафілокок — це основний збудник ендокардиту, менінгіту, пієлонефриту, артриту, остеомієліту і може викликати генералізовані форми цих захворювань.

У декого може сформуватися стійке бактеріоносійство, коли слизова оболонка носової порожнини та носоглотки стає постійним «місцем проживання» золотистого стафілокока. Такі люди постійно виділяють бактерію в навколишнє середовище й інфікують інших.



Діти віком від народження до шести/семи років та літні люди ризикують отримати ускладнення внаслідок стафілококової інфекції найбільше.

Найнебезпечніші для людини **токсини** золотистого стафілокока. Вони спричиняють тяжкі синдроми:

* «обпечених немовлят»;
* «обпеченої шкіри»;
* токсичного шоку (*далі* — СТШ).

Синдроми «обпечених немовлят» і «обпеченої шкіри» спричиняють тяжку інтоксикацію, еритему, пухирі, що нагадують термічний опік. За назвою першого синдрому зрозуміло, що він розвивається в немовлят. Другий трапляється в старших дітей та дорослих. СТШ зазвичай виникає в жінок під час менструації за використання тампонів, як ускладнення після пологів чи гінекологічної операції. Запідозрити його можна за:

* температурою тіла понад 38,0 °С;
* блюванням та діареєю;
* висипами на долонях і стопах;
* лущенням шкіри;
* низьким артеріальним тиском.

СТШ вражає внутрішні органи, часто призводить до ампутацій кінцівок і навіть смерті.

**Як запобігти**

Щоранку, коли контролюєте стан здоров’я працівників харчоблоку, **оглядайте їхню шкіру** на гнійничкові захворювання. Не забувайте про них в епідемію COVID-19. Зверніть увагу і на очі, адже золотистий стафілокок спричиняє і кон’юнктивіт. Результати огляду фіксуйте в Журналі здоров’я працівників харчоблоку. Часто медичні сестри довіряють працівникам харчоблоку, і ті самостійно фіксують стан здоров’я в журналі, проте раджу не довіряти їм. Вони можуть схитрувати й заповнити його на кілька тижнів наперед.



Працівникам харчоблоку заборонено братися за роботу, якщо в них є симптоми ГРВІ, шлунково-кишкових та шкірних захворювань.

Якщо виявили в працівника гнійничкове захворювання шкіри, інформуйте директора про це. Він «нейтралізує» джерело інфекції — наказом відсторонить хворого від роботи. Працівник повинен звернутися до лікаря загальної практики — сімейної медицини, який дасть направлення до лікаря-дерматолога. Той призначить лабораторне дослідження і за його результатами лікування. Допускається працівник до роботи, лише якщо надасть медичну довідку, яка засвідчить, що він одужав.

Працівникам харчоблоку потрібно провести генеральне прибирання приміщень, особливо ретельно тих, де перебував хворий, та продезінфікувати обладнання.



Вихователів і їхніх помічників часом також потрібно оглядати на гнійничкові захворювання шкіри. Вони теж можуть бути носіями золотистого стафілокока.

**Пильнуйте за гігієною** продуктів харчування. Наголошумо кухарям, щоб ретельно мили їх та дотримувалися температури приготування страв. Золотистий стафілокок не утворює спор, тому достатньо тривалої теплової обробки. Бактерія гине за температури +70…+80 °С, але не її токсини. Вони інактивуються лише через 2 год кип’ятіння.



Ретельно перевіряйте документи постачальників, коли приймаєте на харчоблок молоко та сир кисломолочний. Вони можуть бути контаміновані золотистим стафілококом, якщо виробник не дотримався технології виробництва. Саме тому в дитячих садках заборонені кондитерські вироби з кремом.

Щоб запобігти перехресному забрудненню продуктів харчування, нагадуємо працівникам харчоблоку, аби:

* не виходили на роботу хворими, зокрема з ангіною, фарингітом, діареєю, фурункульозом;
* проходили періодичний обов’язковий профілактичний медичний огляд;
* вчасно змінювали санітарний одяг, одноразові медичні чи захисні маски та гумові рукавички;
* ретельно [прибирали харчоблок](file:///C%3A%5C923539), дезінфікували кухонний та прибиральний інвентар;
* дотримувалися термінів реалізації продуктів харчування, що швидко псуються;
* витримували температурний режим під час приготування страв.

Потурбуйтеся про себе. **Зміцнюйте імунітет**, зокрема регулярно займайтеся фізкультурою, правильно харчуйтеся, гуляйте на свіжому повітрі, достатньо спіть. Щороку вакцинуйтеся від грипу, аби захворювання не знизило імунітет. Усуньте вогнища хронічного запалення — вилікуйте карієс, рекурентний тонзиліт, аденоїдит, фурункульоз. Сильний імунітет самостійно подолає інфекцію. Не робіть манікюр чи татуювання в сумнівних салонах. Тримайте в чистоті оселю та робоче місце.

Працівники дитячого садка роблять мазок на золотистий стафілокок лише під час попереднього обов’язкового профілактичного медичного огляду. А далі багато років працюють і не знають про те, що є носіями цієї небезпечної для здоров’я бактерії. Тому час від часу під час санітарно-просвітницьких бесід нагадуємо колегам, що варто пройти розширений медичний огляд, а також правила особистої гігієни. Профілактика — найліпший спосіб уберегти і працівників, і дітей від стафілококової інфекції.

 **ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ (ЯСЛА-САДОК)**

**№1 «ДЗВІНОЧОК» САРНЕНСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ**

**Консультація для працівників:**

# Про особисту гігієну в умовах надзвичайної ситуації

Підготувала :

старша сестра медична

**Катерина Смирнова**

**Дітям:**

Запасіться трусиками, памперсами, якщо ще не привчили дитину ходити в туалет, дитячими вологими серветками для інтимної гігієни, присипкою чи кремом проти попрілостей.

Памперси змінюйте кожні три-чотири години вдень і один раз уночі, багаторазові тканинні або марлеві підгузки — після кожного намокання. Після того, як дитина сходила в туалет, її обов’язково підмийте. Для підмивання використовуйте воду, температурою не вище +36 °С, або дитячі вологі серветки для інтимної гігієни. Після акту дефекації користуйтеся дитячим милом, в інший час достатньо просто води, щоб не пересушити шкіру. Підмивання дівчинки, на відміну від хлопчика, має свої особливості. Дівчинку підмивайте проточною водою, рухаючись спереду назад.

Щоб запобігти попрілостям, дайте сідничкам дитини «подихати». Потім нанесіть присипку чи крем проти попрілостей.

### Жінкам

Передусім потурбуйтеся, щоб були прокладки для місячних, щоденки, серветки для інтимної гігієни та туалетний папір. Від тампонів та менструальної чаші відмовтеся, адже ви не матимете змоги змінити їх. Тривале використання тампонів чи менструальної чаші може спричинити синдром токсичного шоку.



Тампони протипоказані за запальних захворювань піхви та патології шийки матки, у післяпологовий період.

Спіднє змінюйте щодня. Не маєте змоги — носіть щоденки й часто змінюйте їх. Якщо ви в укритті, а почалися місячні, то скористайтеся прокладками для місячних. Змінюйте їх раз на 3–4 год. Це дасть вам змогу запобігти розвитку інфекції. Не маєте прокладок — забудьте про сором і розпитайте в жінок навколо, чи мають вони. Якщо ні, тоді зробіть «прокладку» із бинта та вати. Шматком одягу також можете скористатися.



Коли замінюєте прокладки, підмивайтеся водою або протирайтеся серветками для інтимної гігієни. Робіть це акуратно, не проникайте вглиб піхви, щоб не поранити її. Перед гігієнічною процедурою вимийте руки.

В укриттях має бути санітарна зона, де ви можете потурбуватися про себе. Якщо такої зони немає, попросіть інших жінок прикрити вас.

### Чоловікам

Дотримуватися особистої гігієни важливо не лише для жіночого, а й для чоловічого здоров’я. Якщо нехтуватимете гігієною, то хвороботворні бактерії в такому закритому теплому вологому середовищі ґарантовано розмножуватимуться. Відтак може з’явитися неприємний запах. За можливості промивайте пахову зону вранці й увечері та обов’язково змінюйте спіднє щодня. А тому запасіться ним. Окрім туалетного паперу, майте серветки для інтимної гігієни. Якщо немає змоги помитися — вони знадобляться.



Перед гігієнічною процедурою вимийте руки. Брудні руки можуть спричинити інфекцію статевих органів.

Стежте, щоб залишки сечі не потрапляли на спіднє. Тепло і волога в ділянці промежини — сприятливе середовище для розмноження хвороботворних бактерій.