

ЦО «Новая волна»

Комплексная система здоровьесбережения в деятельности Центра отдыха «Новая Волна»

«Здоровьесбережение» — это не набор разрозненных мероприятий, а системный подход, объединяющий профилактику, образовательные практики, безопасную инфраструктуру и мониторинг здоровья детей и персонала.

Структурированная модель «Здоровьесбережение»

в ЦО «Новая волна»



Профилактика и укрепление физического здоровья

- **Технологии/меры:** ежедневные двигательные микропаузы (10–15 мин), утренняя зарядка, спортивные кружки, планирование физнагрузки с учётом возрастов и климатических условий.
- **Цель:** повысить двигательную активность, снизить утомляемость и риск травм.
- **Результаты:** улучшение выносливости и координации, снижение пропусков из-за болезни.



Питание и пищевое здоровье

- **Технологии/меры:** сбалансированное меню по возрастам (БЖУ), локальные и сезонные продукты, учёт аллергий и диет, пищевые порции по нормам, обучающие мастер-классы по здоровому питанию.
- **Цель:** обеспечить энергетическую и микронутриентную потребность, предотвратить пищевые реакции.
- **Результаты:** уменьшение случаев пищевых расстройств,



Психическое здоровье и эмоциональная устойчивость

- **Технологии/меры:** доступ к педагогу-психологу, супервизии для водителей.
- **Цель:** повысить эмоциональную устойчивость, своевременно выявлять и поддерживать детей в стрессе.
- **Результаты:** снижение конфликтности, улучшение показателей самочувствия в регулярных опросах.

Гигиена и инфекционная безопасность

- **Технологии/меры:** станции для гигиены рук; системы вентиляции и мониторинга CO₂/качества воздуха; протоколы уборки с одобренными средствами; изоляторы; информирование родителей(законных представителей).
- **Цель:** снизить распространение инфекций и создать чистую среду.
- **Результаты:** снижение числа ОРВИ/гастроинфекций в смене, быстрый контроль очагов.

Медико-санитарное обеспечение и экстренная помощь

- **Технологии/меры:** медпункт с лицензированным медработником, аптечки по стандартам, протоколы оказания первой помощи, и обучения персонала.
- **Цель:** обеспечить оперативную и качественную помощь при ЧП.
- **Результаты:** время реагирования на инциденты < нормативного, уменьшение числа осложнений.

Безопасность физической среды

- **Технологии/меры:** безопасное покрытие игровых зон, освещённость, антикоррозионные и нетоксичные материалы, маркировка зон риска, контроль доступа, системы видеонаблюдения в общественных зонах.
- **Цель:** предотвратить травмы и создать предсказуемую среду.
- **Результаты:** снижение числа несчастных случаев, повышение доверия родителей.



Цифровое благополучие

- **Технологии/меры:** регламентация экранного времени, цифровые «часы тишины», программы офлайн-активностей, обучение детей и персонала безопасному использованию гаджетов.
- **Цель:** уменьшить перегрузку и улучшить качество отдыха.
- **Результаты:** повышение вовлечённости в офлайн-программы, меньше жалоб на усталость и бессонницу.



Инклюзия и адаптация

Технологии/меры: индивидуальные карты здоровья, адаптированные маршруты и активности, ассистенты, субтитры/визуальные подсказки, обучение персонала инклюзивным практикам.

- **Цель:** обеспечить безопасное участие детей с ОВЗ.
- **Результаты:** растущее количество успешных адаптаций; положительная обратная связь от семей.



Экология и здоровая среда

- **Технологии/меры:** озеленение, теневая инфраструктура, фильтрация воды питьевой, отказ от агрессивной химии, переработка отходов.
- **Цель:** снизить вредные факторы среды и формировать экологическую культуру.
- **Результаты:** улучшение микроклимата, учебные площадки для экологического образования.