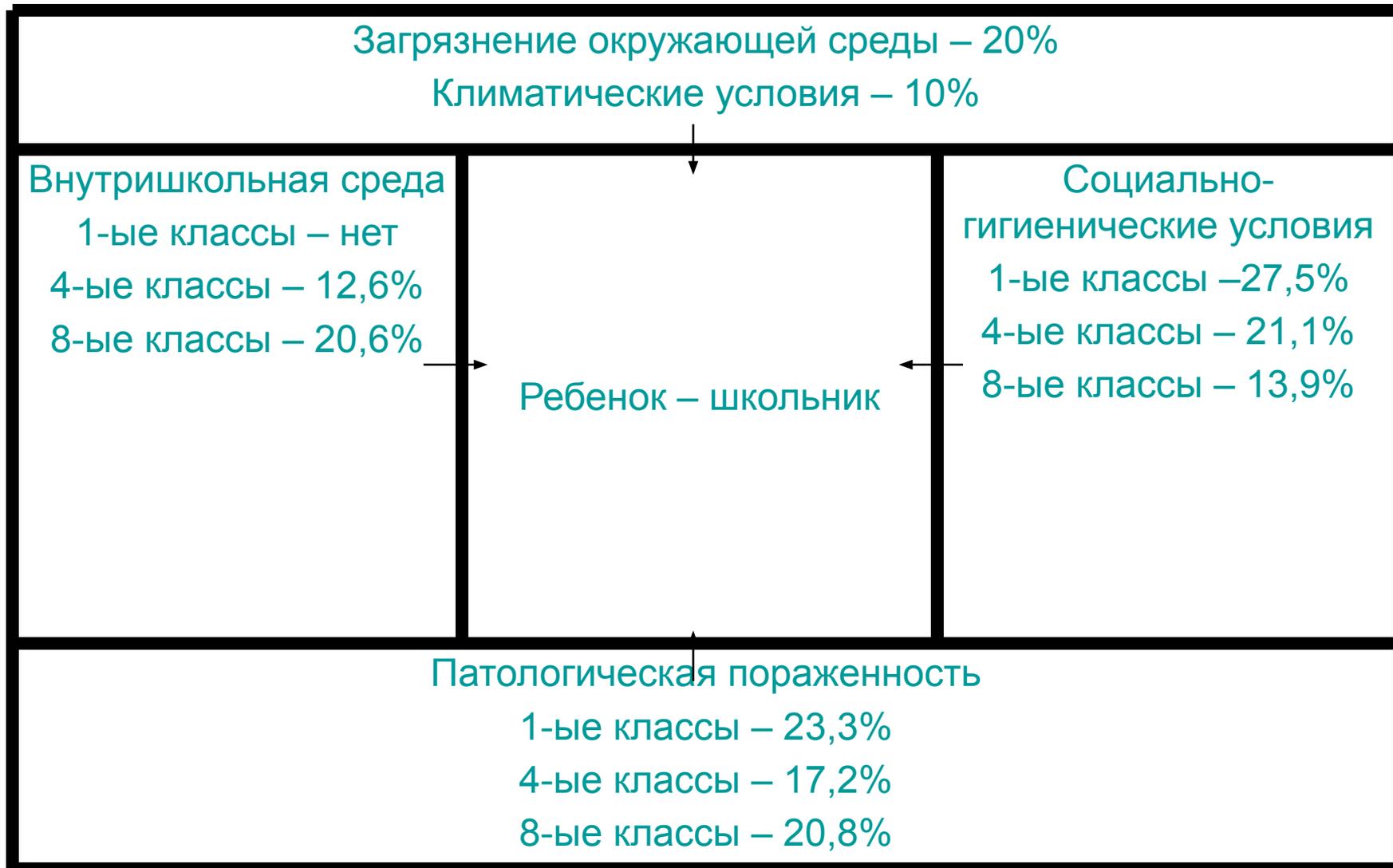


**Основные вопросы
профилактической
работы врачей
детских и
подростковых
учреждений.**

Здоровье ребенка определяет сочетание 3-х групп факторов:

1. Биологические, в том числе генетические, течение беременности и родов.
2. Образ жизни.
3. Состояние окружающей среды.

Влияние факторов риска на формирование здоровья школьников



Биологические маркеры техногенного загрязнения окружающей среды:

1. Аллергические болезни (в первую очередь атопический дерматит).
2. Бронхолегочная патология.
3. Железодефицитные анемии.
4. Врожденные аномалии развития.

Особенности роста и развития, повышающие чувствительность организма ребенка к действию факторов среды:

- Высокая интенсивность синтеза нуклеиновых кислот;
- Незрелость ферментных систем;
- Низкая кислотность желудочного сока;
- Повышенная проницаемость кожи, слизистых, гематоэнцефалического барьера;
- Интенсивный процесс миелинизации нервных волокон;
- Ограниченные функции почек;
- Становление эндокринной системы;
- Увеличение массы тела, что ведет к кумуляции вредных веществ в биосредах.

Социально-гигиенические факторы, влияющие на состояние здоровья детей.

Благоприятные (оздоровительные)	Неблагоприятные (факторы риска)
Соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам	Нарушение гигиенических требований к окружающей среде и условиям жизнедеятельности.
Оптимальный двигательный режим	Недостаточная или избыточная двигательная активность.
Закаливание	Нарушения режима дня и учебно-воспитательного процесса.
Сбалансированное питание	Недостатки в организации питания.
Рациональный суточный режим	Отсутствие гигиенических навыков и здорового образа жизни.
Здоровый образ жизни	Неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе.

На медицинских работников, обслуживающих детей в образовательных учреждениях, возлагаются следующие функциональные обязанности:

1. Организация медицинского обеспечения детей.
2. Первичная профилактика: контроль за санитарно-гигиеническими условиями; оказание помощи в организации учебно-методического процесса, в составлении суточного режима.
3. Контроль за питанием детей.
4. Контроль за организацией физического воспитания.
5. Врачебно-профессиональная консультация.
6. Гигиеническое воспитание в детском коллективе.
7. Иммунопрофилактика.
8. Мероприятия, обеспечивающие адаптацию в образовательном учреждении.
9. Ведение документации.
10. Диспансеризация.
11. Анализ состояния здоровья детей, разработка медико-профилактических мероприятий по улучшению охраны их здоровья.

Гигиенические принципы построения суточного режима:

1. Строгое выполнение, недопустимость частых изменений, постепенность перехода к новому режиму.
2. Все виды деятельности должны включаться в режим с учетом возраста (содержание режима и суточный бюджет времени).
3. Рациональное распределение компонентов режима в течение суток, их смена и чередование (структура режима).
4. Виды деятельности и отдых должны соответствовать возрасту.

Режим дня детей и подростков в соответствии с возрастными особенностями включает следующие обязательные элементы:

- режим питания (интервалы между приемами пищи и кратность питания);
- время пребывания на воздухе в течение дня;
- продолжительность и кратность сна;
- продолжительность и место обязательных занятий как в условиях образовательных учреждений, так и дома;
- свободное время, возможность обеспечить двигательную активность ребенка по собственному выбору.

«Мы говорим уже о тех расстройствах здоровья, которым подвергаются учащиеся через внешнюю обстановку учебных заведений; мы видели, что у ребенка появляются неправильности кровообращения, что его питание страдает, что он делается кривым и близоруким. К сожалению, мы должны здесь прибавить, что в течение школьной жизни дитя нередко становится и умственным калекой...»

Ф.Ф. Эрисман

- а) преобладанием возбуждения над торможением;**
- б) иррадиации над концентрацией, в связи с чем возбуждение распространяется на большие участки мозга;**
- в) легкость возникновения новых очагов возбуждения даже от незначительных внешних раздражителей;**
- г) слабость тормозных реакций, чем объясняется малая продолжительность активного внимания.**

Учебные занятия сопровождаются

- **статистическим напряжением ряда мышечных групп (шеи, затылка, спины, таза)**
- **тонкой координацией движений при письме;**
- **большой нагрузкой на орган зрения.**

Учебный процесс в школе должен базироваться на гигиенической основе, то есть:

- с учетом основных анатомоморфологических особенностей детского организма;**
- в наиболее благоприятных условиях окружающей среды.**

О развитии утомления у школьника свидетельствуют признаки:

1. Снижение продуктивности труда.
2. Ослабление внутреннего торможения (двигательное беспокойство, рассеянность внимания).
3. Ухудшение регуляции физиологических функций (нарушается сердечный ритм и координация движений)
4. Появление чувства усталости.

Переутомление развивается, когда учебные нагрузки не соответствуют уровню морфофункционального развития ребенка.

Признаками переутомления являются:

1. Резкое и сильное снижение умственной и физической работоспособности.
2. Нервно-психические расстройства (нарушение сна, чувство страха, истеричность).
3. Стойкие изменения в регуляции вегетативных функций (аритмия, ВСД).
4. Снижение сопротивляемости организма к воздействию неблагоприятных факторов, патогенных микроорганизмов.

Признаки переутомления не исчезают после кратковременного отдыха и даже ночного сна. Для восстановления работоспособности необходим более длительный отдых, а подчас и медикаментозная терапия.

Гигиенические принципы организации обучения детей в школе:

- Соответствие учебных нагрузок возрастным и индивидуальным потребностям ребенка и подростка.
- Научная организация учебного процесса в современной школе.
- Обеспечение оптимальных условий обучения.

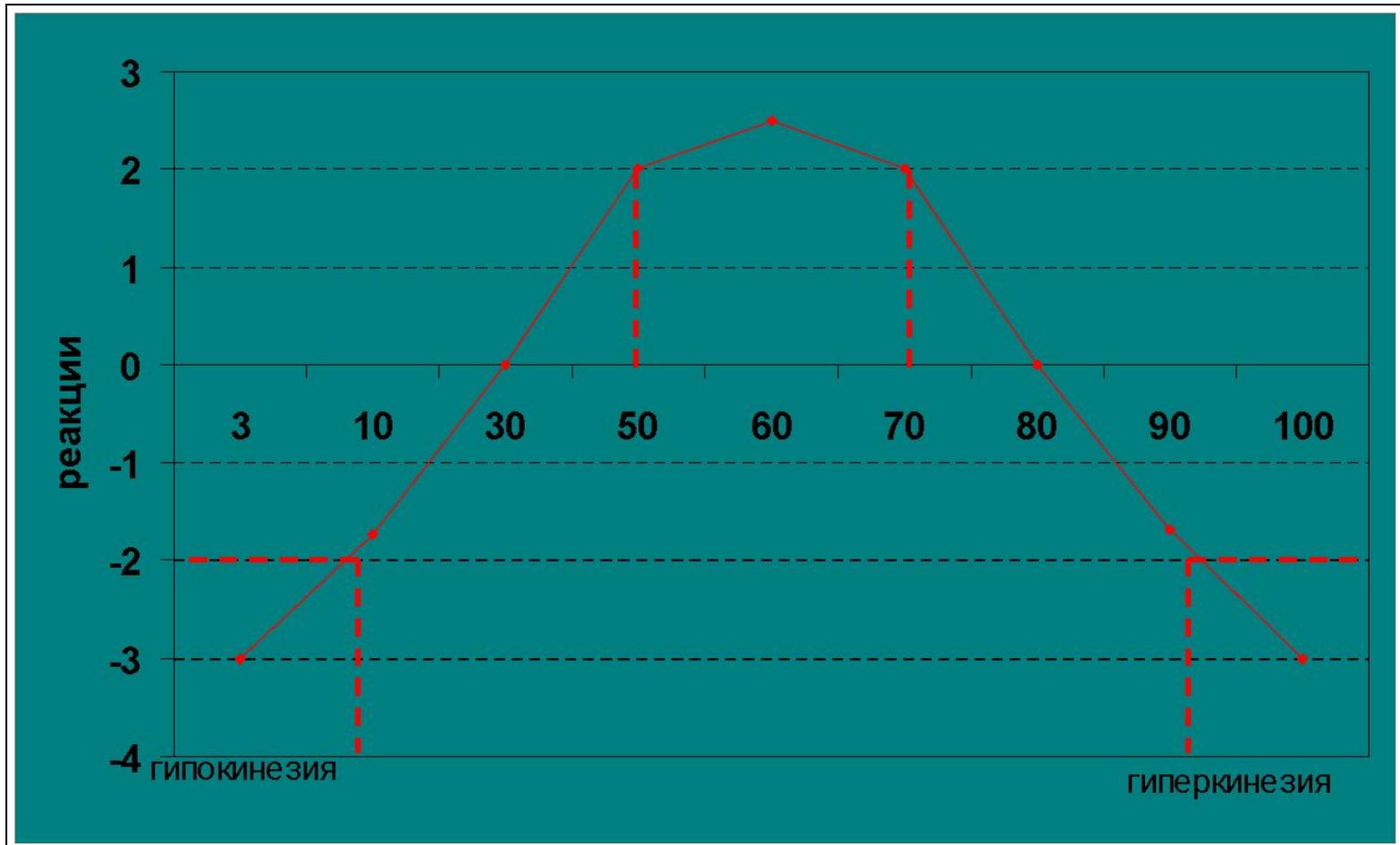
Гигиенические критерии здоровьесберегающих технологий

- Ранжирование содержания обучения.
- Индивидуализация обучения в зависимости от психофизиологических возможностей, состояния здоровья и темпа учебной деятельности.
- Построение учебного процесса, направленное на повышение двигательной активности учащихся.
- Формирование отношений между учителями и учениками на педагогике сотрудничества и доброжелательности.

Суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени (час, сутки) называется **двигательной активностью.**

Оптимальный двигательный режим должен удовлетворять естественную биологическую потребность ребенка в движении (кинезофилия)

Параболическая зависимость иммунологических реакций от суточной двигательной активности (Сухарев А.Г., 1991г.)



Физическое воспитание – это организованный процесс воздействия на человека физических упражнений, природных факторов, гигиенических мероприятий с целью укрепления его здоровья.

Основные задачи физического воспитания:

- обеспечение созревания и функционального совершенствования ведущих систем организма; повышение его биологической надежности;
- своевременное формирование двигательного анализатора, стимулирование развития основных двигательных качеств, работоспособности организма;
- повышение неспецифической устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование терморегуляции;
- нормализация нарушенной деятельности отдельных органов, коррекция врожденных и приобретенных дефектов физического развития;
- формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Гигиенические принципы физического воспитания

- Обеспечение оптимального двигательного режима, с учетом потребностей растущего организма в движениях и его функциональных потребностей.
- Дифференцированное применение средств и форм физического воспитания в зависимости от возраста, пола, состояния здоровья и физической подготовленности.
- Систематичность занятий.
- Постепенное увеличение нагрузок.
- Комплексное использование разнообразных средств и форм физического воспитания.
- Создание благоприятных условий внешней среды.
- Обеспечение положительной эмоциональной настроенности.

Основные средства физического воспитания – физические упражнения, природные факторы, массаж, естественные локомоции, личная гигиена.

Медицинский контроль за физическим воспитанием включает:

1. Распределение учащихся по медицинским группам по результатам медосмотра.
2. Врачебное наблюдение за влиянием физических упражнений на организм.
3. Врачебный контроль за содержанием и методами физического воспитания и занятий спортом, за соответствием физической нагрузки возможностям детей.
4. Санитарно-гигиенический контроль за условиями проведения занятий и соревнований.
5. Профилактика спортивного травматизма.
6. Гигиеническое воспитание учащихся.