

Основы медицинских знаний, здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности

Малышев Алексей Иванович
кандидат педагогических наук, доцент

Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (в трактовке Устава ВОЗ).

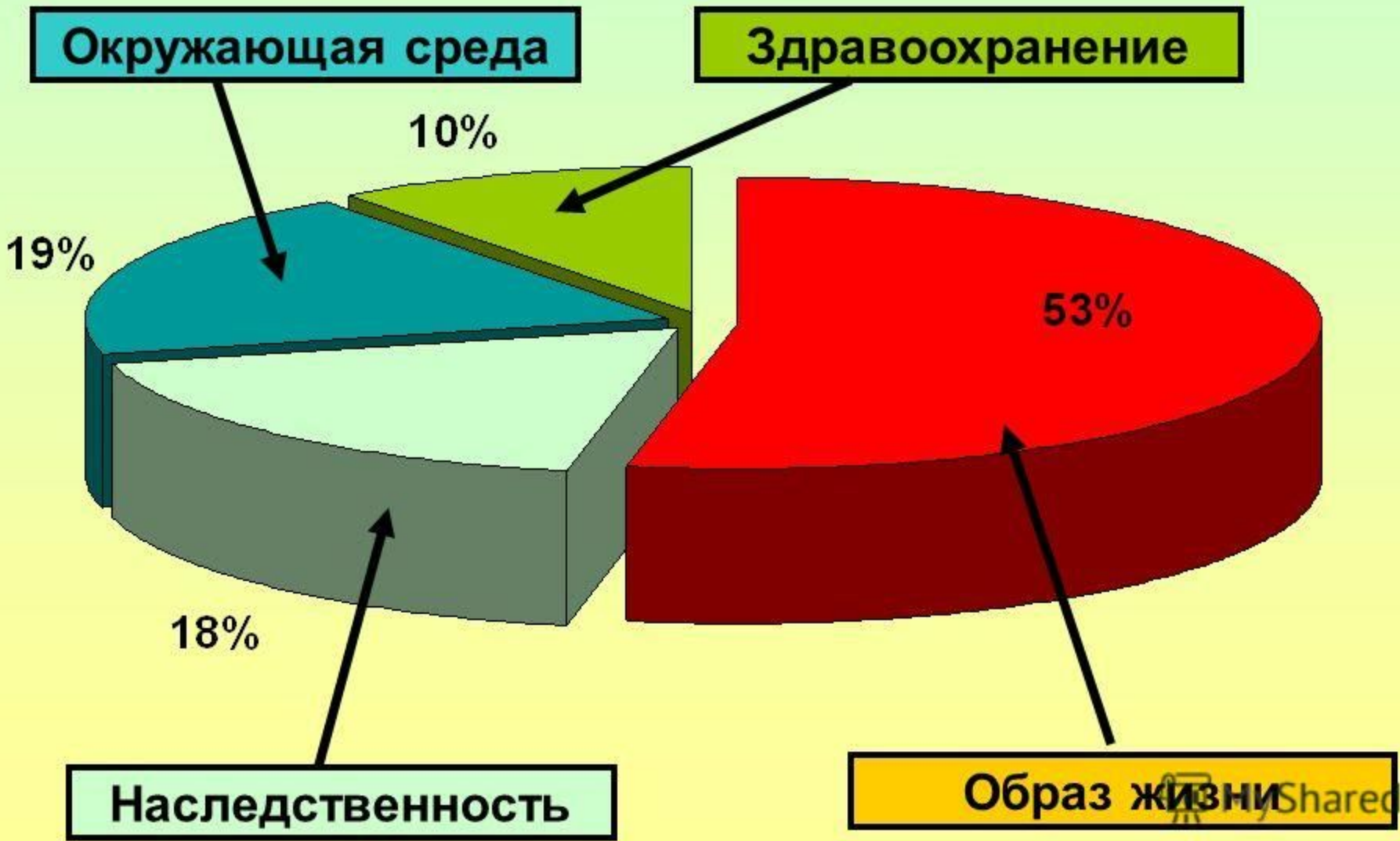
Представленное определение не может быть использовано для оценки здоровья на популяционном и индивидуальном уровне.

По мнению ВОЗ, под здоровьем на индивидуальном уровне понимается отсутствие выявленных расстройств и заболеваний.

Здоровье – состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

статья 2 «Основные понятия...» Федерального закона
№ 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г.
«Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Структура факторов формирующих здоровье человека



Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)



Объективные

Генетика
20%

Экология
20%

Медицина
10%

Образ жизни
50%

Субъективные

Здоровый образ жизни – это осознанное в своей необходимости постоянное выполнение гигиенических правил укрепления и сохранения индивидуального и общественного здоровья.

Составляющие здорового образа жизни





Режим дня – основа нормальной жизнедеятельности организма.



Правильное чередование труда и отдыха, различных видов деятельности позволяет организму полностью восстановить силы в физическом и психологическом плане.

Обязательные составляющие режима дня дошкольника:

Двигательная деятельность – физиологическая потребность человека, основное условие его существования;

Отдых – восстановление физических сил и стабилизация психоэмоционального состояния для достижения нормального уровня работоспособности;

Прием пищи – достаточный интервал времени в период трудовой занятости, отдыха для полноценного приема пищи;

Личная гигиена – период времени для проведения процедур для сохранения и укрепления здоровья;

Время на саморазвитие и совершенствование – период для прочих видов активности (чтение, общение).

В дошкольном возрасте общая продолжительность сна детей в течение суток должна составлять: 12-12,5 часов для ребенка младше 5 лет, 11,5-12 часов – для ребенка 5-7 лет.

Ночной сон ребенка должен быть не меньше 10 часов. Вечером перед сном не рекомендуются шумные игры, просмотр телевизора или игры на компьютере, так как подобные занятия возбуждают нервную систему ребенка и могут ухудшить ночной сон.

Желателен дневной сон в течение 1-2 часа после обеда.

Постоянное недосыпание отрицательно сказывается на работоспособности и настроении ребенка и плохо влияет на состояние центральной нервной системы.

Рациональное питание – это процесс поступления в организм и усвоение им веществ, необходимых для покрытия энергетических и пластических затрат, построения и обновления тканей и регуляции функций.



Рациональное питание – это своевременное снабжение организма пищей, содержащей жизненно важные для него питательные вещества в оптимальных количествах, с учетом характера труда человека и его индивидуальных особенностей: возраста, пола, роста, веса.

Рациональное питание

1. Потребности человека в энергии и пищевых веществах зависят от возраста, пола и характера выполняемой работы.
2. Расход организмом энергии пищевых веществ должен уравниваться поступлением их с пищей.
3. Органические и минеральные вещества пищи должны быть сбалансированы между собой применительно к потребностям организма.
4. Организм человека нуждается в поступлении витаминов, аминокислот и полиненасыщенных жирных кислот ряда органических веществ в готовом виде, не имея возможности синтезировать их из других веществ пищи.

5. Сбалансированность пищи достигается за счет ее разнообразия, включения в рацион пищевых продуктов разных групп.

6. Состав пищи и, соответственно, набор пищевых продуктов должны отвечать индивидуальным особенностям организма.

7. Воздействие пищи может усилить или ослабить работу систем организма. Усиление под действием пищи одних функций может сопровождаться ослаблением других.

8. Пища должна быть безопасной для человека, а применяемые кулинарные приемы ее обработки не должны ему вредить.

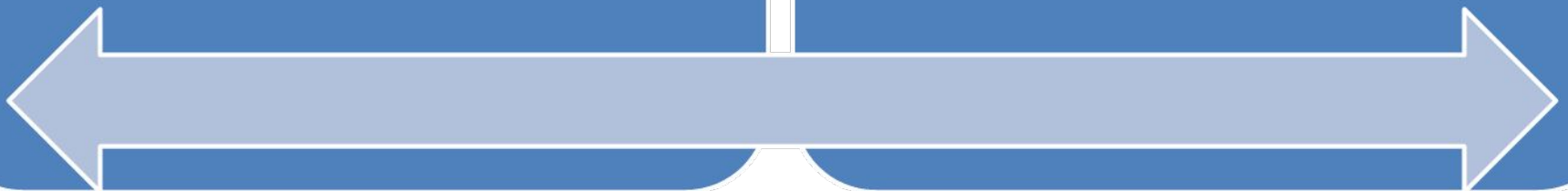
9. Работа организма подчинена биоритмам. Следуя им, человек должен соблюдать режим питания.



Под **режимом питания** понимается кратность приемов пищи в течение суток, соблюдение определенных интервалов между отдельными ее приемами и распределение суточного рациона по отдельным приемам.



Прием пищи в строго определенное время имеет значение потому, что вырабатывается условный рефлекс в деятельности пищеварительных желез желудка.





Если ребёнок не ест вовремя, то выделившийся желудочный сок, находясь в пустом желудке, неблагоприятно влияет на его слизистую оболочку.



Нарушение режима питания приводит к нарушению нервной и гормональной регуляции сложных биохимических и физиологических процессов, лежащих в основе пищеварения.

На ночь есть вредно!

Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца.

На основании экспериментальных исследований и многолетних наблюдений врачей рекомендуется трех- или четырехкратный прием пищи в течение суток.

Распределение количества пищи и набор блюд по отдельным приемам зависят от возраста, характера трудовой деятельности, а также от того, в какое время суток человек работает.

Для дошкольников необходимо 5-разовое питание, которое должно состоять из 3 основных приемов пищи – завтрак, обед, ужин, и 2 дополнительных – второй завтрак и полдник.

Завтрак, обед и ужин должны включать в себя горячие блюда. Завтрак должен составлять по калорийности 25% от суточной нормы питания, обед – 40%, ужин – 20-25%. Второй завтрак и полдник – фрукты, молочные продукты, выпечку.

Нужно давать детям порции еды, соответствующие возрасту. Также нельзя допускать больших промежутков между приемами пищи.

Беспорядочное питание, переедание, большие перерывы в еде или частые «перекусы» способствуют развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Регулярная
физическая
активность
обеспечивает:

- Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
 - Формирование устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Регулярная
физическая
активность
обеспечивает:

- Воспитание волевых и нравственных качеств (дисциплинированности, честности, решительности, смелости, настойчивости);
- Содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Регулярная
физическая
активность
обеспечивает:

- Повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки.
 - Содействие повышению функциональных возможностей организма.
- Развитие физических качеств.

Закаливание — это система совершенствования терморегуляторных процессов организма, повышения его устойчивости к переохлаждению или перегреванию.

При действии этих факторов внешней среды в организме возникает сложный физиологический комплекс ответных реакций, в котором участвуют соподчинённые между собой функциональные системы, направленные на поддержание температуры тела на постоянном уровне.

В качестве закаливающих процедур широко используется пребывание и занятие физическими упражнениями на свежем воздухе, а также водные процедуры (обтирание, обливание, купание, контрастный душ).



Ножные ванны

Купание
в водоёмах



Обтирание
мокрым
полотенцем



Обливание



При этом важна постепенность и систематичность в снижении температуры воды или воздуха, а не резкий её переход.

Задачи формирования здорового образа жизни дошкольников.

Формировать представление детей о зависимости здоровья от двигательной активности и закаливания.

Воспитывать сознательное отношение к собственному здоровью и использовать доступные способы его укрепления.

Расширять у детей представления и знания об организме человека и его возможностях.

Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.

Сформировать представление о духовно-нравственных основах здоровья.

Система закаливания в дошкольном образовательном учреждении построена с учетом сезонных изменений, температуры воздуха в групповых помещениях, эпидемиологической обстановки, состояния здоровья и возрастных особенностей детей.

В летний период для закаливания детей дифференцировано используются основные природные факторы в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы детского сада, строгим соблюдением методических рекомендаций.

Основные условия обеспечения здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении.

1. Коррекция эмоциональных детско-родительских отношений.

2. Создание в детском саду комфортной эмоциональной среды через обеспечение системы положительных взаимоотношений между педагогами и родителями; педагогом и детьми; детьми в группе.

3. Активная позиция педагога в самосовершенствовании, в деятельности, направленной на укрепление собственного здоровья.

4. Создание условий для доброжелательных взаимоотношений детей со сверстниками.

5. Обеспечение базовой потребности ребенка в движении.

Особенности реализации задач «Безопасности жизнедеятельности»:

формирование представлений об опасных для человека и окружающего мира природы ситуациях и способах поведения в них;

приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;

передачу детям знаний о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства.

В групповых помещениях должны быть созданы уголки безопасности, на территории дошкольного учреждения – площадка для организации игр детей по обучению правилам дорожного движения, необходимая дидактическая база и дорожные знаки, светофор.

Реализация задач безопасного поведения в природе происходит через экскурсии и прогулки, организацию наблюдений за явлениями в природе, опытно-экспериментальной деятельности, участие детей и родителей в природоохранной, экологической и трудовой деятельности.

Большое внимание уделяется созданию на территории детского сада эстетически привлекательной и познавательной среды: на каждом прогулочном участке и всей территории могут быть разбиты клумбы и грядки в огороде.