

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ  
ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК ФАРМАЦЕВТИКА АКАДЕМИЯСЫ  
*«Гигиена – 1, дене шынықтыру және валеология» кафедрасы.*

Пәні аты: «Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы»  
Мамандық: 5В 110400- «Медициналық-профилактикалық іс»

**Дәріс №9**  
**Тақырыбы: Балалар мен**  
**жасөспірімдер гигиенасының қызметі.**  
**Шаршау және оның физиологиялық**  
**маңыздылығы.**

Лектор: Жумадилова Ақмарал Рахматуллақызы

Шымкент 2014ж.

**Мақсаты:** Балалар мен жасөспірімдердің дене тәрбиесінің физиолого-гигиеналық негіздері, тәуліктік қозғалыс белсенділігі, дене тәрбиесінің құралдары мен формалары, дәрігерлік бақылау туралы түсінік беру.

Балалар мен жасөспірімдер гигиенасының негізгі қызметі, ол ересек адамдар ағзасынан сандық жағынан ғана емес, сапалық жағынан да айырмашылығы бар, өсіп-даму процесінің әртүрлі кезеңдеріне байланысты, толық қалыптасып бітпеген балалар мен жасөспірімдер ағзасын оқытады. Басқа сөзбен ашқанда, гигиенаның бұл саласын өсіп келе жатқан жас ұрпақтардың жас мөлшерлерінің гигиенасы деп қарауға да балады.



Соңдықтан, балалар мен жасөспірімдер гигиенасы өсіп келе жатқан ағзаның ерекшеліктерін ескере отырып, өзінің құрамына көптеген қосалқы пәндердің бөлімдерін енгізеді (тамақтану гигиенасы, коммуналдық гигиена, еңбек гигиенасы, эпидемиология, әлеуметтік гигиена). Бұл пән өзінің мақсаты мен міндетіне сәйкес төмендегідей бөлімдерден тұрады:

1. Өсіп келе жатқан «ұрпақтардың денсаулығы»: өсу және даму заңдылықтары;  
әртүрлі жағдайлардың әсері (биологиялық-әлеуметтік, қоршаған орта);  
ауру-сырқауларға анализ жасау және себебін анықтау;  
- денсаулық сақтау шараларын дайындау. Бұл бөлім пәннің негізгі бөлімі болып табылады.
2. Күн тәртібінің гигиеналық негіздері: жүйке жүйесінің ерекшеліктері; қажудың физиологиясы және оның даму ерекшеліктері;  
- күн тәртібін құрастыру.

### 3. Оқу гигиенасы:

баланың мектепке оқуға функционалдық дайындығы;

- оқу басталарды үйреніп-дағдылану;

сабақты ұйымдастыруға қойылатын гигиеналық талаптар;

оқу сабақтарының тәртібі;

- дұрыс демалуды ұйымдасғыру;

- емдеу-салауаттандыру мекемелеріндегі оқу жағдайы.

### 4. Еңбек пен өндіріс орындарының гигиенасы: еңбектік іс-

әрекеттің негізін жасау;

- еңбектің денсаулыққа әсері;

- еңбектік іс-әрекеттердің регламентациясы; балаларға

қойылатын гигиеналық талаптар;

- техника қауіпсіздігінің сұрақты; медициналық бағалау;

*оқушыларды мамандыққа бейімдеу.*

- 5. Коммуналдық гигиена:
- - балалар мен жасөспірімдер мекемелерінің жобасымен құрылысының гигиеналық негіздері;
- - жылу және жарық тәртібі;
- - жоспарлау аспектілері;
- - оқу және өндірістік құралдар;
- - балалар ойыншықтарына, оқу және еңбек құралдарына қойылатын гигиеналық тапаптар.
- 6. Тамақтану гигиенасы:
- -тағам рациондарының мөлшері;
- -тамақтану тәртібі;



- 7. Дене шынықтыру тәрбиесінің гигиеналық негіздері:
- денсаулыққа әсері;
- -дене шынықтыру тәрбиесін ұйымдастыру;
- қимыл-қозғалыс белсендігінің мөлшерлеу;
- -дене шынықтыру тәрбиесімен айналысудағы медициналық топтар.
- 8. Гигиенаға тәрбиелеу:
- -мектепке дейінгі мекемелердегі гигиеналық негіздер;
- -мектептерде гигиенаға оқыту;
- -балалар мен жасөспірімдердің жеке бас гигиенасы;
- -темекі мен маскүнемдіктің зияны;
- -жыныстық тәрбие.



- 9. Өсіп келе жатқан ұршқтарға медициналық қызмет
- - медициналық қызметтің негіздерін дайындау;
- - емдеу-салауаттандыру шаралары;
- - індетке қарсы шалар;
- - балалар мекемелеріндегі санитарлық-гигиеналық тәртіп.






□ Шаршау — қажу жағдайының дамуымен астасатын субъективтік сезінулер кешені.

□ Босаңсу, болбырлық, дәрменсіздік сезімдерімен, физиологиялық қолайсыздық түйсігімен, психикалық процестердің өту барысында кінәраттардың ұғынуымен, жұмысқа деген ынтаның болмай қалуымен, қарекетті тоқтатуға деген түрткі себептің дендеуімен, жағымсыз эмоциялық реакциялармен сипатталады.

□ Шаршау бірсарынды әрекетті ұзақ уақыт орындау кезінде де пайда болуы мүмкін. Алайда қажумен байланысты емес оғаш шаршау, сондай-ақ объективтік тұрғыдан қажыған адамның шаршамауы секілді жағдайларда болады



□ Балалардың денсаулығы төмендеуінің негізгі себептерін талдай келіп, мына төмендегідей қорытынды жасауға болады.

1. Оқушылардың денсаулықтарының төмендеуі, оқу үрдісіне байланысты емес екендігі анықталды.

Оқушылардың денсаулық-тарының төмендеуі объективті себептерге байланысты болмай, тек қана субъективті себептермен шектсінетіні байқалды.

2. Мұғалімдердің, оқушылардың денсаулығына немқұрайлы қарауы оқушылардың денсаулығының нашарлауының басты себептерінің бірі екені анықталды.




□ Белгілі бір жұмысты орындауда қабілеттілік белгілі бір заңдылықпен өтіп отырады. Алғаш жұмысқа кіріскенде қабілеттілік онша жоғары болмайды. Қабілеттілік біртіндеп дами түседі Жұмысқа жарамдылық біріншіден, нерв және гуморальдық жүйелерге байланысты. Адам ағзасы айналаны қоршаған орта факторларына бейімделінуіне байланысты. Екіншіден, қимылдың стереотипіне байланысты болып, ол біртіндеп қалыптасады; үшіншіден, вегетативтік функциялар қажетті деңгейге көтеріле түсуіне байланысты. Мұндай жағдайлар жас балаларда ерекше бір заңдылықпен өтеді. Олардың барлық нерв және гуморальды жүйеле-рі өте тез өзгергіш келсді.



□ Бұл фазаны жұмыс істеуге қабілеттіліктің бастамасы деп атайды. Бұдан кейін екінші фаза басталады. Оны жұмыс істеу қабілеттіліктің тұрақты фазасы деп атайды. Бұл фазада адам сапалы және жемісті еңбек етеді. Қабілеттілік әдетте адамдардың жас ерекшеліктеріне, денсаулығына, жұмысқа үйреншілігіне байланысты болады.

□ Кейіннен жұмысқа деген қабілеттілік біртіндеп азая түседі. Қажу пайда болады. Жұмыс аяғында жұмысқа деген қабілеттілік аз мөлшерде көтеріледі. Жұмыс аяқталар кезде еңбекке қабілеттілік арта түседі. Мұны, «жұмыстың аяқталу лебізі» деп атайды



□ Қажу — жұмыс істеген кездегі ағзаның өзгеріске ұшырауы. Жұмыс аяғында адам қажып ештеңе істегісі келмейді.

Қажу кезінде адамның жұмыс істеу қабілеттілігі тым төмендеп кетеді. Адам жұмыстан бас тарта бастайды.

Қажудың биологиялық ролі өте-мөте жоғары келеді. Адам биологиясы адамда бірнеше функцияларды атқарады. Біріншіден, қорғаныс функциясы, әртүрлі жұқпалы ауруларды адам ағзасына дарытпайды. Екіншіден, қажығандықты онша дамытпай, ағзаны жұмыс істеу үрдісіне бағыттайды. Ағзаның функционалдық мүмкіншілігін күшейте түседі.



□ Шаршау мен қажудың негізгі себептері адам өзі қызығып істейтін жұмыс болса, оны ұзақ істессе де ешқандай қажымайды. Істей береді. Ал қызықты емес жұмыс болса, онда адам тез шаршап кетеді де, істемей қояды. Еркі азаяды. Бірақ жұмыс істеу қабілеті төмендемейді. Мұны компенсирлі қажу деп есептейді. Ағзада қуат көп болады.

□ Қажудың механизмдерін анықтау оңай шаруа емес. Дегенмен, биолог-валеолог мамандардың зерттеулерінің қорытындыларыма қарағанда, қажу кезінде ең алдымен орталық, нерв жүйесі қажитынын айтады.



□ Адам белгілі мөлшерде тамақ ішпесе, ол тез арада шаршап кетеді де, қажу фазасына өтеді. Оқушылар жүйелі түрле жұмыс істемегендіктен, олар тез қажиды. Өз еркінен айырылып қалады да, сабақты үлгермейтіндердің қатарына қосылады. Қажудан ол шыға алмайды. Қажу үсті-үстіне дами береді. Қажудан шығудың бір жолы бар. Ол мектепте мұғалімдер, үйде ата-аналар, әжелер мен аталар болып жабылып оқушыға қатаң бақылау жасап, жәрдемдесу керек. Қосымша сабақтар жүргізіп, үлгере алмаған сабақтарын үлгертуте тырысу керек. Үнемі оқушыны жақтап, мактау жұмыстарынан қол үзбеу керек. Үнемі ұрысып, жамандамау керек.





***НАЗАР  
АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗҒА  
РАХМЕТ!***

