

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ЖӘНЕ
ӘЛЕУМЕТТІК ДАМУ МИНИСТРЛІГІ**

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК ФАРМАЦЕВТИКА АКАДЕМИЯСЫ

«Гигиена – 1 және эпидемиология» кафедрасы.

Пән: «Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы»

Мамандық: 5В 110400- «Медициналық-профилактикалық іс

Дәріс №14

**Тақырыбы: Денсаулық жағдайының ауытқулары мен
даму ақаулары бар балалар мен жасөспірімдерге
арналған мекемелерде оқу үдерісін ұйымдастырудың
гигиеналық негіздемесі.**

Лектор: Жумадилова Ақмарал Рахматуллақызы

Шымкент 2016 ж.

Жоспар:

1.Кіріспе

2.Негізгі бөлім

А) Денсаулық жағдайының ауытқулары мен даму ақаулары бар балалар мен жасөспірімдерге арналған мекемелер түрлері

Б) Денсаулық жағдайының ауытқулары мен даму ақаулары бар балалар мен жасөспірімдерді оқыту-тәрбиелеу тәртібін ұйымдастыру

3. Қорытынды

4. Пайдаланылған әдебиеттер

Кіріспе

Жалпы мемлекеттік ағарту жүйесінде дамуында ақау бар балалардың үнемі болуына арналған арнайы мектепке дейінгі мекемелер мен мектептер құрылған. Олардың жалпы білім беру мектептері мен жалпылама балабақшада оқуы мен тәрбиеленуі мүмкін емес. Бұндай мекемелердің тапсырмасы балаларды арнайы олардың кәсіби бағытталуына арналған бағдарламалар бойынша және біріншілік кәсіби дайындығына оқыту болып табылады. Бұл тапсырмалар ақаулық анализаторды түзетумен, оның қалған қызметтерін дамыту мен сақтау бойынша шаралармен, ақаулық емес анализаторлардың сырқаттарының алдын-алумен (жиі екінші рет қозғалған) және жалпы бала дамуындағы ауытқуларды емдеумен бірге жүзеге асырылады.

Балаларды арнайы (түзету) білім беру мекемелеріне бағыттау психолого-медико-педагогикалық консультацияның ұсынысының негізінде (баланы толық зерттеу орталығы) әрбір арнайы мекемеге қабылдау инструкциясымен және ата-анасының (оларды алмастыратын адамдардың) келісімімен білім басқару бөлімімен жүзеге асырылады.

Арнайы (түзету) білім беру мекемелерінде сәйкес бұзылыстарымен мектепке дейінгі жастағы балалар үшін топтар немесе бөлімдер ұйымдастырылуы мүмкін. Бұл бөлімшелер мен топтардың жұмысы арнайы мектепке дейінгі компенсаторлық типтегі мекемелердің (топтардың) қызметін шектейтін нормалық-әдістемелік құжаттарға сәйкес құрылады.

Көруі, тірек-қимыл аппараттары бұзылған балалар үшін арнайы (түзету) білім беру мекемелерінің (мектептерінің) құрамына ақыл-ойы кеміс балалар үшін арнайы сыныптар құрылуы мүмкін, арнайы мекемелердің барлық түрінде - ақаудың күрделі құрылымымен арнайы сыныптар құрылады.

Оқыту-тәрбиелеу тәртібін ұйымдастыру

Емдеу-сауықтандыру шараларының маңызы болып, түнгі ұйқының ұзақтығын қамтамасыз ететін және таза ауада болуды, дұрыс тамақтануды, оқу сабақтарын дұрыс ұйымдастыру және олардың демалыстармен кезектесуін, үйірмелердің, еңбек процессінің ұйымдастырылуын қамтамасыз ететін күн тәртібін дұрыс құрастыру.

Жергілікті жағдайларға байланысты жеке шаралардың өткізілуіне сай арнайы мектеп-интернаттарының уақыты өзгеріп отыруы мүмкін, дегенмен күн тәртібінің негізгі жастық ерекшеліктеріне және олардың денсаулығының мүмкіндіктеріне байланысты.

Бала ағзасының функционалдық ақауымен дамуда, оқу процесінде шаршағыштық жоғарлайды, олардың денсаулығын және жұмысқа қабілеттілігін сақтау үшін қатаң түрде түнгі ұйқының ұзақтығы аса маңызды.

- Кіші мектеп жасындағылар үшін түнгі ұйқының ұзақтығы (7-10 жас) 10 сағаттан кем болмау керек, орта мектеп балалары үшін (11-14жас) – 9сағат және ересек оқушылар үшін (15-18 жас) - 8,5 сағаттан кем болмау керек.
- Кіші мектеп жастағы әлсіреген, ауруды басынан өткізген балалар үшін, күндізгі ұйқы ұзақтығы 1 ден 2 сағатқа дейін. Медициналық көрсеткіштер бойынша күндізгі ұйқы ересек жастағы балалар үшінде ұсынылады.
- Толық құнды ұйқы, ұзақтығынан басқа тереңдігімен жеткілікті сипатталады. Осы кезде күн тәртібінде бөлмедегі тыныш ойындар өткізіледі.
- Терең ұйқының гигиеналық маңызында таза ауада болуымен негізделеді. Жатын бөлдімелер балалар жоқ кезінде жақсы желдетілуі керек: бала ұйқысы – ашық фрамуга мен форточкада жүргізілуі керек.

- Мектепке дейінгі балалар үшін II-IV климаттық аудандарда бөлмедегі есепті температура келесідей болу қажет (°С):
- ойын- асханалық - 22; топтық - 20; жатын бөлме және шешінетін жер - 19; әжетхана -21; гимнастикалық сабақтар мен музыка үшін залдар - 19; емдеу және массаж үшін ванналық бөлмелер - 30; изолятор, медициналық комнаталар, дәрігер кабинеттері - 23.
- Оқушылардың ашық ауада демалуын ұтымды ұйымдастырудан жалпы тонусының және жұмысқа қабілеттілігінің жоғарлауы маңызды болып табылады.
- Қыдыру ұзақтығы, жүргізу жағдайына және жасына тәуелді болып табылады, сонымен қатар денсаулық жағдайының ерекшеліктеріне байланысты.

- Кіші мектеп жасындағы балалар үшін (7-10 жас) ауда қыдыру ұзақтығы 3.5 сағаттан кем болмау керек, орта мектепте оқитын балалар үшін (11-14 жас) - 3 сағаттан кем болмау керек және ересек жастағылар үшін (15-18 жас) - 2.5 сағаттан кем болмау керек.
- Күні бойы ауада қыдыру уақыты келесі түрде бөлінеді:
- Сабақ басталуына дейін - 20-30 минут,
- Сабақтан кейін 1-ден 1.5 сағатқа дейін.
- Үй жұмысын дайындауға дейін -1 сағат
- Кешкі астан соң- 1 сағатқа дейін.
- Жақсы сауықтандыру тиімділігі, егер демалыс эмоционалды түрде қозғалыс белсенділігімен сәйкес келгенде көрінеді. Таза ауадағы өзгәалыс ойындары организмнің функционалдық қабілетінің жылдам әрі жақсы қалпына келуін қамтамасыз етеді.

- Серуендеуді: бірінші жартысында - балалар "өз еріктерімен жүргізеді", ал екінші жартысы – тәрбиешімен ұйымдастырылып, оның ішінде дене тәрбиесінің элементтері (доппен ойнау, эстафеталар, коньки тебу, шаңғы тебу, т.б қозғалыс ойындары). Серуендеудің аяқталуына 10 минут қалғанда бұл сабақтар мен ойындар тоқтатылады.
- Арнайы мектеп интернаттарда дене тәрбиесі элементтерін кеңейтіп түзету сабақтарына көп көңіл бөледі. Баланың қоршаған ортамен өзара әсерлесу негізінде, оның арнайы емес төзімділігі мен организмнің қаблеттілік деңгейін жоғарлату, физиологиялық функциялардың реттелу механизміне шыңдау және үнемі жаттығу жасау жатады.
- Арнайы мектеп-интернаттардағы дене тәрбиесі сабағы, оқушылардың жанжақты дамуынан басқа, баланың еңбекке дайындауының маңыздыларының бірі болып табылады.
- Балалар денсаулық жағдайындағы арнайы аутқуларды ескере отырып, арнайы бағдарлама жүргізіледі, негізгі жұмыс түрлері дене тәрбиесі сабақтары, арнайы бағдарлама бойынша жүргізілетін ырғақ, емдік дене тәрбиесі жұмыстың негізгі түрі болып табылады.

- Негізгі көңілді балалардың бақылау сабақтарында емдік гимнастикалық және түзету топтары бойынша бөледі. Медициналық топтарды анықтау мектеп дәрігерлерімен, жасөспірімдер кабинетінің терапевтімен жүргізіледі.
- Арнайы медициналық топқа жатқызылатын оқушылармен дене тәрбиесі бойынша сабақты ұйымдастыру кезінде, следует руководствоваться методическими рекомендациями, " Арнайы медициналық топқа жатқызылатын оқушылармен дене тәрбиесі бойынша сабақты ұйымдастыру" әдістемелік ұсыныстарына сүйену керек. Дене тәрбиесінің таңертеңгі гимнастика, сабақ уақытындағы және өздігінен дайындалу кезіндегі физкультпаузасы, үзілістегі және серуендеу кезіндегі қозғалыс ойындары, спорт секциялары мен үйірмелеріндегі сабақтар емдік дене шынықтыру және шынығу емшара жүйесі сияқты балалардың күн тәртібінде кеңінен қолданылуы қажет.

- Сөйлеудің ауыр бұзылыстары бар балаларды жаттықтыру мен жалпы және сөздік моторикасын түзетуге логопедтік ырғақ, яғни сөздермен байланысты музыкалық сабақтар көп көмегін тигізеді. Есту және сөйлеу бұзылыстары бар балаларға арнайы мекемелердегі қолдың саусақтарын қозғалту арқылы жүзеге асырылады (мозаика, ұсақ бөлшектерді сұрыптау, түймелермен жұмыс және т.б).
- Емдік дене тәрбиесі бойынша топтық және жеке сабақтар күннің бірінші, екінші жартысында жүргізеді (сабақ кестесіне сәйкес).
- Арнайы мектеп-интернаттарында балалардың тамақтануы ұтымды болуы керек, сонымен қатар өсуші организмнің қажеттілігіне, энергиялық шығынды жабуына тағам құрамында барлық заттар болуы қажет.
- Тағам ассортиментінде әртүрлі ет, сүт, сүтқышқылы өнімдері және жемістер болуы керек, әртүрлі көкшөптер және жидектер балалар мен жасөспірімдердің ішектерінің қалыпты қызметін сақтау үшін қажетті витаминдер, минералды тұздар, көмірсулар, ферменттер, пектинді заттар, органикалық қышқылдар рационында болуы қажет.

- Тамақты қабылдау режимі ұтымды тамақтану принципінде маңызды болып табылады. Тамақтану режимін қатаң бақылауға алуда, күнделікті тағамды қабылдаудың сапалы және санды аралық интервалын сақтау мен бөлуге көп көңіл бөледі. Тағамды бір уақытта күніне 4-5 реттен, 4-сағат арақашықтықпен қабылдау ұсынылады. Коллориялық пайызы бойынша ұтымды тамақтануды келесідей бөледі: таңертеңгілік ас - 25. екінші таңертеңгілік ас - 10, түскі ас - 35-40. Сәскелік ас — 10 және кешкі ас - 20-25 тәуліктік калория бойынша. Мектеп оқушыларының үш жастық топтарын ажырату үшін, тағамды қабылдау жиынтығы әдістемелік тағайындалуында «Ұзартылған күндегі топтар мен мектепте оқушылардың тамақтануын ұйымдастыру» көрсетілген.

- Арнайы мектеп-интернаттарының оқушылары арасында зақым келтірмейтін тамақтануды қажет ететін балалар топтары болады. Оларға бүйректің, бауырдың, өт шығару жолдарының немесе асқазан мен ішектің жедел ауруларын басынан өткізген балалар жатады, ал осы мүшелердің созылмалы ауруларумен ауырғандар толық немесе толық емес ремиссия фазасында жатады.

- Зақым келтірмейтін тамақтану әрбір нақты жағдайда дәрігермен тағайындалады. Ол балаларды барлық тамақтанудың әртүрлі түрлерін рационға қосудың, негізгі тамақтық заттармен тиімді қамтамасыздандырудың және кулинарлық өңдеудің арнайы түрлерін қарастырудың негізінде құрастырылады. Ет және балық буда пісірілмейді және дайындалмайды, жармалар мен көкөністер жұмсақтығына немесе итерирленуіне байланысты езіледі. Тамақты жеңіл пісіру пештерде рұқсат етіледі, толық қуыруға болмайды. Вегетариандық суптар дайындалады. Мынадай азық түліктерді қолдануға болмайды: шошқа, сиыр, қой салосы, маргарин, еттің майлы сорты, құс және балық еті, миы, сүрлері, тәтті қамыр, торттар, құймақтар, кофе, какао, шоколад, ащы приправалар.

- Мектеп-интернаттардың оқушыларының көптүрлілігі денсаулық жағдайындағы әртүрлі көріністердің әрбір ауытқудың салдары болып табылады, ол балалар тұлғасының ерекшеліктеріне, айқын ақаулардың деңгейіне, тәрбиелік жұмыстарын ажыратуына қажетті жағдай жасайды.
- Оқу сабақтарының режимі бойынша мектеп интернаттарында гигиеналық тағайындау ақауы бар балалардың денсаулық жағдайына жақсы сабақ беру мен денсаулығын сақтау үшін маңызы зор.
- Оқушылардың оқу-еңбектік жүктемесі арнайы мектеп интернаттардың ҚР білім беру Министрлігімен бекітілген типтік оқыту жобасымен қарастырылған сағаттар санына сәйкес келу керек.

- Әрбір мектеп интернаттарының түрлері үшін бекітілген оқулық-жоспары міндетті максималды факультативті, топтық және индивидуалды сабақтар саны олардың жалпы ұзақтығынан аспауы қажет.
- Жалпы білім берушілік мектептер үшін оқу жылының басы мен аяғы, демалыстардың ұзақтығы мен мерзімі, емтихандардың өткізілуі, оқудың тәжірибиесі бекітілген мерзімге сәйкес келуі керек.
- Оқу сабақтарын ұйымдастыру барысында күн, апта, жыл ішіндегі оқушылардың тез шаршауымен байланысты математикалық және жаратылыстану пәндерін ән-күй, сурет, еңбек және дене тәрбиесі сабақтарымен дұрыс алмастыру қажет.

- Оқу күнінің ішінде сабақ кестесін құрастыру кезінде тағайындалады:
- Бастауыш сынып оқушылары үшін ақыл-ойға ауыртпашылық түсірумен байланысты пәндерді, сабақтың екінші сағатына қояды, ал орташа және жоғарғы сынып оқушылары үшін екінші және үшінші сағатқа қояды. Осы сағаттарда бақылау жұмыстарын қарастырған жөн.
- Мектеп интернаттарының арнайылығын ескере отырып дене тәрбиесі сабақтарын үшінші және төртінші сағаттарға қойған жөн. Екі еселенген сабақтарды еңбек және шаңғы тебуге дайындық жүргізу кезіндегі дене тәрбиесі сабақтары бойынша қарастырған жөн.
- Апта ішіндегі оқудың сабақ кестесін құрастыру кезінде ұсынылады:
- - барлық сыныптардағы бақылау жұмыстарын дүйсенбі мен сенбіден басқа аптаның барлық күнінде жүргізілу.

- - Кіші сыны оқушылары үшін аптасына бір рет (дұрысы бейсенбі) жеңілдетілген күн ұйымдастыру. Мұндай күні екі сағат сабақтан соң серуендеу мен экскурсия жасаған дұрыс. Балалардың жұмысқа қабілеттілігін арттыру үшін, ұтымды сабақ уақытын қалыптастыру маңызды болып табылады. Осыған байланысты бірінші сыныптарда сабақтың максимальды ұзақтығы - 35 минутқа, келесі жылғы оқушыларға - 45 минутқа созылады.
- Бастауыш сыныптарда оқушылардың шаршағыштығы мен спецификалық ауытқулырын ескере отырып, әрбір сабақ уақытында физкульт пауза жасап отыру қажет. Сонымен қатар, үзіліссіз көру ауыртпашылығының режимін сақтап отырған дұрыс. Кіші мектеп жасындағы оқушылардың жақыннан үздіксіз көру ауыртпашылығы әртүрлі қашықтықта 10 минуттан аспау қажет, ал орта және жоғары сыныптарда - 15 минуттан аспау қажет. Брайль жүйесінің релефі бойынша оқып жатқан қалдық көруі бар зағип балалар көру жұмысын 1-2 рет сабақ ішінде 5 минуттан. Көруі толық жоғалған зағип балалар тактильді қабылдау мен естуді алмастырып отыруы қажет.

- Көру жұмысын жеңілдету үшін және материалды игеру тиімділігін арттыру үшін сабақта барлық жеке, топтық және арнайы техникалық заттар сияқты түзету құралдарын пайдаланған жөн. Осы кезде «Оқу процесіндегі оқудың техникалық құралдарын (экранды дыбыстық, экрандық, дыбыстық) қолдану бойынша гигиеналық ұсыныстарға» сүйенген дұрыс.
- Сабақ уақытында пайда болған шаршағыштықты алып тастау үшін, сабақ арасында бекітілген үзіліс ұзақтығы - 10 минут және үлкен үзілістер (2 немесе 3 сабақтан соң) - 30 минуттан кем емес; екінші және үшінші үзілістер 20 минутқа дейін рұқсат етіледі.
- Оқушылардың өзіндік дайындалуы кезінде сабақ ауыртпашылығының шаршағыштық әсерін төмендетуге қабілетті барлық заттармен қамтамасыз ету қажет.

- Еңбекке баулу тек қана оқу-тәрбиелік және сауықтандыру маңызды және компенсациялық және бұзылған функциялық түзету болып табылады.
- Еңбекке баулу сабағын дұрыс қою оқу және кәсіби ориентация, оқушылардың қоғамдық пайдалы өндірістік жұмыстарға қатысуы тұлғалық қалыптасуының, интеллектуалды дамуының айнымас факторы болып табылады. Барлық арнайы мектеп интернаттарда еңбекке баулу үш этаппен жүреді: қол еңбегі, жалпы техникалық және өндірістік дайындық. Әрбір этапта мазмұны мен сабақтың әдістері жастық, тәрбиелік оқыту және мектепті түзету тапсырмаларымен анықталады.

Қорытынды

- Физикалық немесе ақыл-ойлық дамуында ақауы бар мектепке дейінгі жастағы балалар үшін Қазақстан Республикасының білім беру жүйесінде балалардың күні-түні болуына арналған; балалардың ұзартылған күнге қалуына рұқсат етіледі, ал ата - анасы жоқ балалар үшін – жыл бойына болу үшін арнайы (түзету) білім беру мекемелері ұйымдастырылуда.
- Осы мекемелерде білім беру түріне және мерзіміне байланысты оқу бағдарламасы үш сатылы деңгеймен сәйкес жүзеге асырылады.

Әдебиет:

Қазақ тілінде

Негізгі:

1.Иманалиев Ш.И. Балалар мен жасөспірімдердің гигиенасы , -Алматы.

ҒЫЛЫМ

баспа орталығы.2008.

2.Неменко Б.А., Оспанова Г.К. Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы.

Оқулық-Алматы «ҒЫЛЫМ».-2002.-300бет.

Қосымша:

1.Төлемісов А.М., Қасмақасов С.Х Қазақстан Республикасының мектеп жасындағы балаларының физикалық дамуын есептеу және бағалау әдісі.

Әдістемелік құралы.- Алматы 2008.-230 бет.

2.Гигиена детей и подростков: Учебник(Под ред В. Кучма.-М.

ГЭОТАРМЕДИА,2008-480с.

3.Кучма В.Р Гигиена детей и подростков при работе с видео-дисплейными терминалами.-М. Медицина, 2000,-160с.

Қорытынды сұрақтар:

1. Денсаулығында кемістігі бар балалар мен жасөспірімдер үшін оқыту-тәрбиелеу гигиенасының маңызы қандай?
2. Денсаулығында кемістігі бар балалар мен жасөспірімдер үшін күнтәртібін ұйымдастыру қаншалықты маңызды?

*НАЗАР АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗҒА
РАХМЕТ!*

