



Гигиена детей и подростков



Гигиена детей и подростков

- это дисциплина изучающая влияние различных факторов окружающей среды, анализирует, оценивает и прогнозирует их воздействие на растущий организм.





К категории детей и подростков относят лиц в возрасте

От рождения до 18 лет

Для лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий разработаны гигиенические нормы и санитарно-гигиенические правила.

Гигиена детей и подростков состоит из трех основных разделов:

- Дошкольной гигиены
- Школьной гигиены
- Гигиена молодежи

Факторы риска здоровья детей

- Медико-социальные факторы (неудовлетворительное питание, вредные привычки, рост юных матерей)
- Биологические факторы (увеличение новорожденных с патологией)
- Экологические (обуславливают более 25% всех заболеваний)
- Позитивные факторы

Задание 1

- Дайте определение понятиям:
 Процесс акселерации
 Процесс децелерации
- Назовите причины процесса акселерации

Задание 2

- Запишите группы здоровья детей в зависимости от отсутствия или наличия функциональных нарушений, морфологических отклонений, хронических заболеваний и степени их тяжести

Задание 3

- **Дать определение**
- Режим дня
- Рациональный режим дня
- Учебный процесс
- Нерационально организованный режим дня приводит к.....
- Рекомендации по организации занятий и режима

Составить правила красивой осанки, используя рис.



вогнуто-круглая
спина
(искривление
грудного отдела)



плоская
спина



круглая
спина



Сколиоз (боковое
искривление
грудного отдела
позвоночника)



Нормальная осанка вид
спереди. Позвоночник должен
иметь три нормальные кривые:

шейный
грудной
поясничный



шейный, грудной и поясничный

Виды врачебно-педагогического контроля

- **Текущий контроль** – на каждом занятии.
- **Периодический контроль** выполняют через определенные периоды времени (неделю, месяц) для оценки эффективности оздоровительной программы:
антропометрические данные;
самочувствие; пульс в покое;.
- **Этапный контроль** проводят в конце каждого полугодия, года. Он представляет собой углубленное врачебно-педагогическое обследование ребенка.