


**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ  
ТЕХНОЛОГИИ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ  
РБМК»**

# **ЗАДАЧИ И ИССЛЕДОВАНИЯ:**

- 1. ПРОВЕСТИ АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ПО ДАННЫМ ЗДРАВПУНКТА КОЛЛЕДЖА;**
- 2. РАЗРАБОТАТЬ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДОВ ПЕРВИЧНОЙ И ВТОРИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ.**

# ЭТАПЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ «РБМК»:

1 курс - наиболее трудный:  
происходит адаптация  
студентов к новому виду  
деятельности;



2 курс - период полной  
адаптации;



3, 4 курс – нагрузка возрастает  
в связи с присоединением  
новых факторов.

# СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ:



# **ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНИЗМА ЗРЕНИЯ:**



## **ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:**

- **ДОВЕСТИ ОСВЕЩЕННОСТЬ ДО ТРЕБОВАНИЯ САНПИНА 2.4.2. 2821-10Г. «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»;**
- **ПРОВЕСТИ ОБУЧЕНИЕ ПО ТЕМЕ: ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА ПРИ РАБОТЕ С КОМПЬЮТЕРАМИ И ПЛАНШЕТАМИ;**
- **ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ЗРЕНИЯ;**

## **ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:**

- **ОРГАНИЗОВАТЬ ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ ДЛЯ ГЛАЗ И ДРУГИМИ МЕТОДАМИ УМЕНЬШЕНИЯ НАГРУЗКИ НА ЗРИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗАТОР.**

# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- ОБУЧЕНИЕ МЕТОДОМ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ ДЛИТЕЛЬНЫХ СТАТИЧЕСКИХ УСИЛИЯХ;
- ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В СООТВЕТСТВИИ С СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ;
- ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ПРИ НАРУШЕНИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА;

## ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В СООТВЕТСТВИИ С ГРУППОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
- ОБУЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ
- ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРОВ;
- ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ.





# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ: КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- **ОБУЧЕНИЕ: ПРОВЕДЕНИЕ ВОЛОНТЕРАМИ ПРОСВЕЩЕНИЯ О ВРЕДНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ, АЛКОГОЛЯ, ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ НАПИТКОВ НА ОРГАНИЗМ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ;**

## ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- **ОРГАНИЗОВАТЬ ЗАНЯТИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЦЕНТРА ПО БОРЬБЕ СО СПИДОМ С ГРУППОЙ СТУДЕНТОВ, ЖЕЛАЮЩИХ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ.**



# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ:

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- ОЗНАКОМИТЬ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ «НОРМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» 2008 ГОДА;
- В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА», КОТОРУЮ ИЗУЧАЮТ ВСЕ ОТДЕЛЕНИЯ НА 1 КУРСЕ, ЕСТЬ ТЕМЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ПИТАНИЮ. ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЭТОЙ ДИСЦИПЛИНЫ НА НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЕТОДОМ ОЦЕНКИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ;

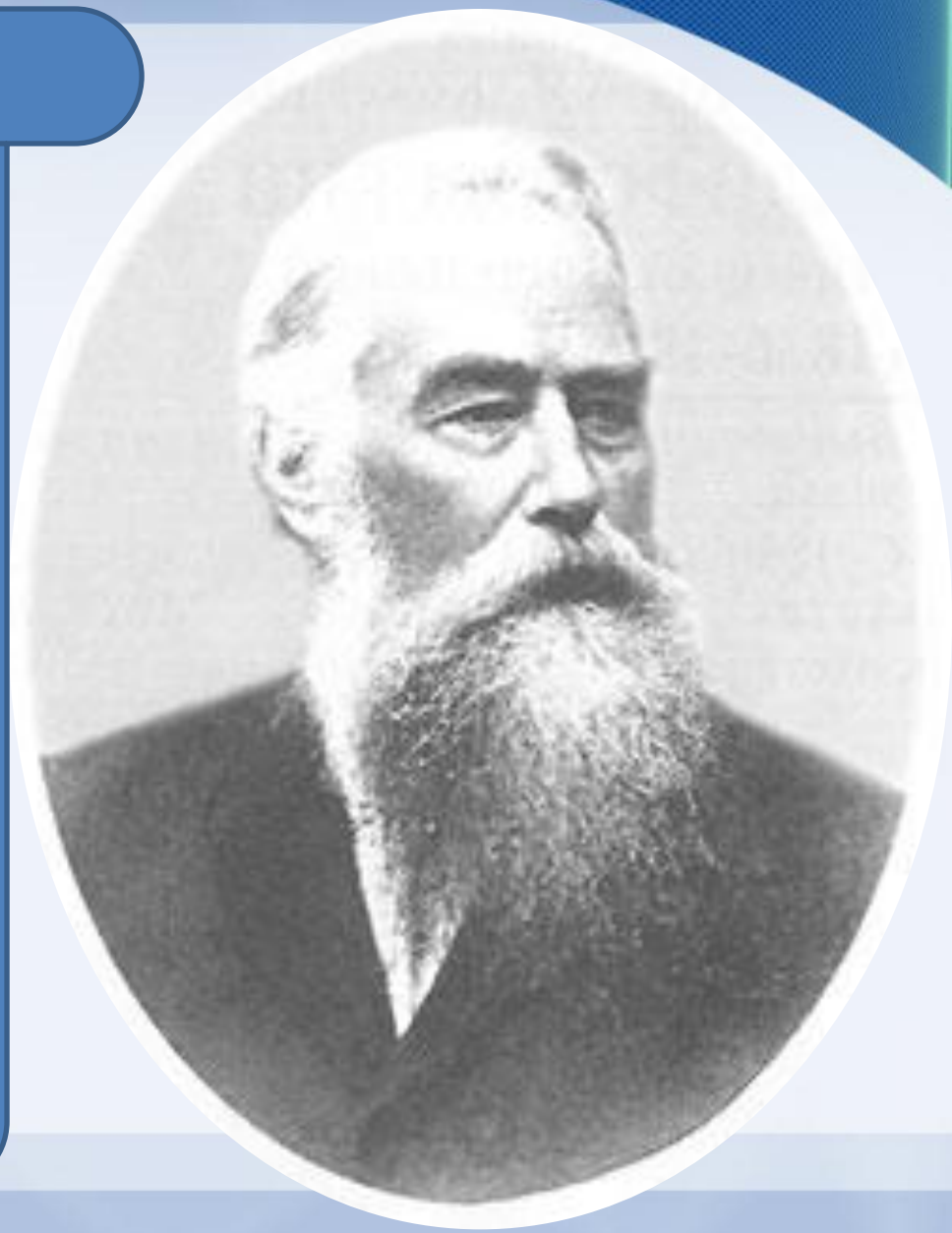
## ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ СТУДЕНТОВ НА ВСЕХ УЧ





«Здоровье  
составляет одно  
из главных  
условий  
счастливого  
бытия как для  
каждого  
человека  
отдельности,  
так и для целого  
народа»



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**