«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.

СТУДЕПТОВ ПО ДАППЫМ ЗДРАВПУПКТА КОЛЛЕДЖА;

МЕТОДОВ ПЕРВИЧНОИ И ВТОРИЧНОИ ПРОФИЛАКТИКИ.

ЭТАПЫ ПРОИЗВОДСТВЕННОИ 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:

50 % ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

30 %
НАРУШЕНИЯ
ОПОРНОДВИГАТЕЛЬН
ОГО
АППАРАТА

25 % ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИ Я

ПРОФИЛАКТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОГ 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 ОПОРНОДВИГАТЕЛЬНОГО 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 Е

СООТВЕТСТВИИ С ГРУППОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ

• ОБУЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ГИМНАС

- 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:

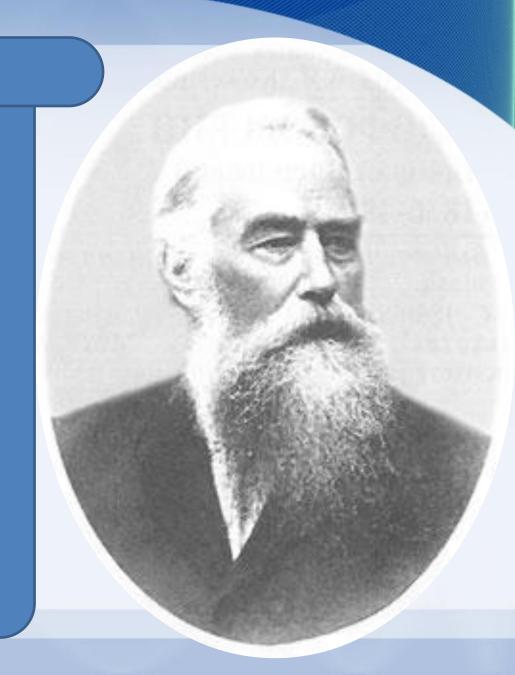
ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ СТУДЕНТОВ НА ВСЕХ





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

напола «



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!