

**«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:

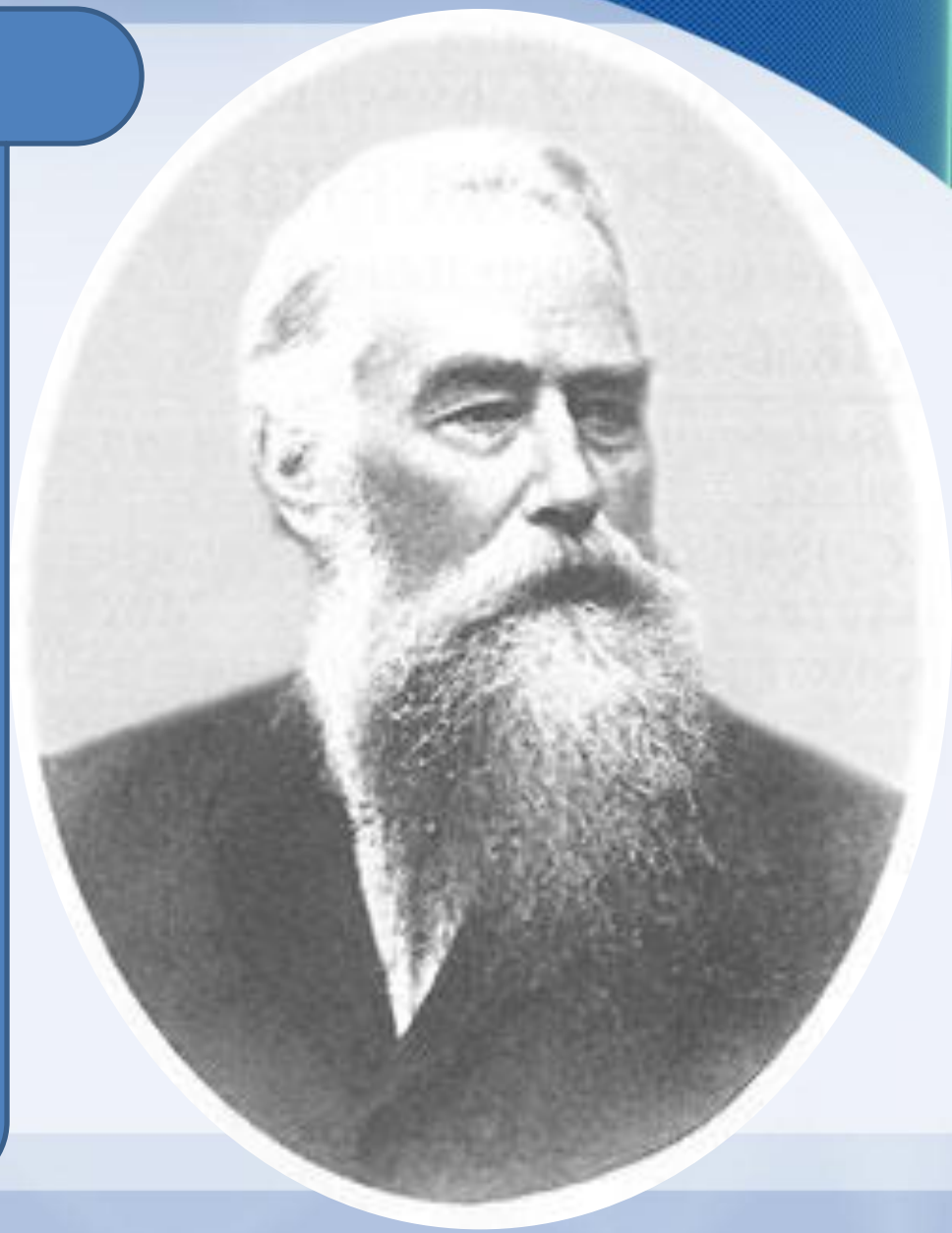
- ОЗНАКОМИТЬ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ «НОРМЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» 2008 ГОДА;
- В УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «ГИГИЕНА И ЭКОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА», КОТОРУЮ ИЗУЧАЮТ ВСЕ ОТДЕЛЕНИЯ НА 1 КУРСЕ, ЕСТЬ ТЕМЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ПИТАНИЮ. ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ЭТОЙ ДИСЦИПЛИНЫ НА НЕОБХОДИМОСТЬ ОБУЧЕНИЯ МЕТОДОМ ОЦЕНКИ РАЦИОНА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



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**