

**Тема: «Гигиена детей и
подростков как область
практического
здравоохранения»**



Цель работы: рассмотреть гигиену детей и подростков как область практического здравоохранения

Гигиена (от греч. *Hygieinos* – здоровый) – наука, изучающая влияние условий, в которых находится человек, на его здоровье и разрабатывающая мероприятия по профилактике заболеваний, обеспечению оптимальных условий, сохранению здоровья.

Гигиена детей и подростков как область практического здравоохранения является частью санитарно-эпидемиологической службы страны. Она носит государственный характер, строит всю свою деятельность на основе научных разработок, отличается единством структуры управления и привлекает к активному участию в санитарно-профилактической работе и пропаганде гигиенических знаний общественные организации, медработников и население.

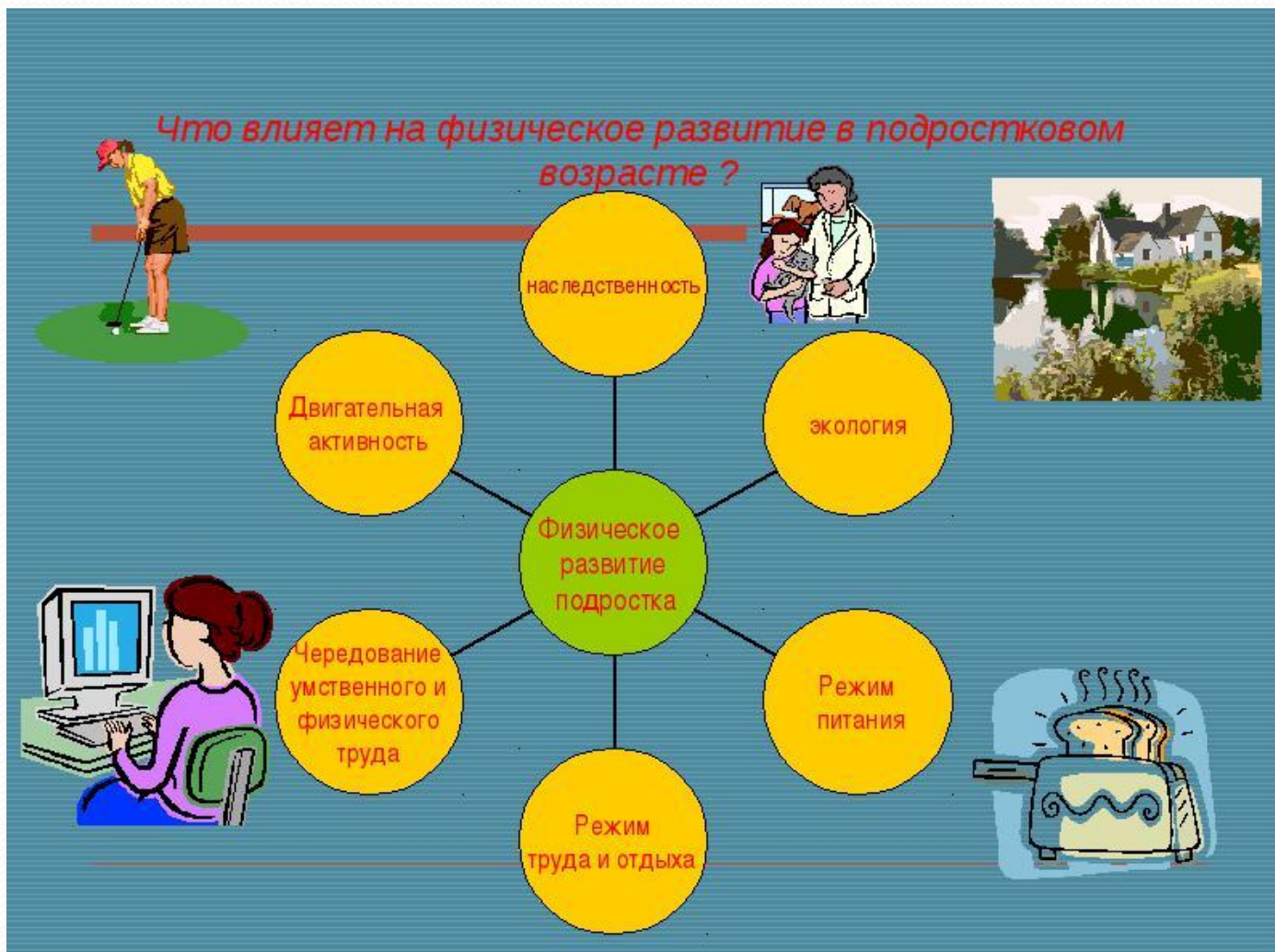
Задача гигиены детей и подростков заключается в следующем:

не нарушая естественного хода процессов развития организма ребенка, целенаправленно воздействовать средой и воспитанием на формирование здорового человека, совершенствовать его функциональные и физические возможности.

Санитарный надзор за учреждениями для детей и подростков.



Оценка особенности физического развития детей и подростков.



Контроль за условиями и организацией проведения занятий в различных типах школьных учреждений.



Организация учебных занятий

возрастные
физиологические
возможности
детей

постепенность
подачи
материала
(от простого к
сложному)



гигиенические
требования к
помещению и
материалам

наличие
динамических
пауз между
занятиями и
частями занятий

чередование
видов
деятельности и
своевременное
переключение с
одного вида на
другой

Организация питания детей и подростков в детских дошкольных и школьных учреждениях.



Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. Установлено, что в среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за 1 ч. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен, как правило, повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1,2:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



Организация и проведение комплекса мероприятий по активному оздоровлению детей и подростков.



- Гигиена детей и подростков как научная дисциплина и практическая область здравоохранения призвана обосновывать и разрабатывать профилактические мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Список литературы

- Гигиена детей и подростков: учебное пособие / В.И. Попов, В.И.Каменев, И.И.Либина и др. – Воронеж: Научная книга, 2011, - 170с.
- Гигиена детей и подростков: руководство к практическим занятиям / под ред. В.М. Кучмы. – М.: Медиа, 2010. – 560с.
- Кучма В.М. Гигиена детей и подростков: учебник. – М.: Медицина, 2013. – 384с.



Спасибо за
внимание