

# Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы

Орындаған :Сүгірәлі М.  
Қабылдаған:Набиева А.

# Жоспар;

- Балалар мен жасөспірімдер денсаулық жағдайы және дене дамуы
- Әр түрлі жастардағы балалардың анатомиялық және физиологиялық ерекшеліктері
- Дене шынықтыру
- Балалар мен жасөспірімдер денсаулық топтарын анықтау

# Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы

- Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы- гигиена ғылымының бір саласы . Ол балалардың өсу кезіне,тәрбиеленуіне, өмір сүруіне, қоршаған ортаның әсерін зерттеп,олардың денсаулығының жақсы болып,физикалық және рухани жағынан жақсы дамып,жетілуі үшін шаралар ұсынады.
- Біздің елімізде жастардың денсаулығына ,тәрбиесіне,білім алуына мемлекет тарапынан көп көңіл бөлінген.Балаларға қызмет ететін нысандарға;
  - a. Балабақшалар
  - b. Жалпы білім беретін мектептер
  - c. Мектеп-интернаттар
  - d. Кәсіби-техникалық училищелер
  - e. Балаларға арналған спорт мектептері
  - f. Пионерлер үйі және т.б

# Балалар мен жасөспірімдер денсаулық жағдайы және дене дамуы

Балалық кезде шартты түрде үш негізгі кезеңге бөлуге болады;



Туылғаннан 3 жасқа дейін-сәбилік кезең



Мектепке дейінгі кезең 3-7 жас аралығы



Мектеп кезеңі -7-18 жас аралығы





- Сәбилік кезең –сәбидің өмірге келіп,бірінші жыл өмір сүруі оның тез өсуімен және жетілуімен сипатталады.Сәбидің ағзасында жаңа қоршаған ортаға бейімделу механизмі жетіле бастайды,сондықтан олардың микроклиматқа және басқа да қоршаған орта факторларының әсеріне қорғаныс реакциясы дамымаған.
- Бұл кезде маңызды гигиеналық шараларға баланы емшек сүтімен және қосымша тамақтармен қамтамасыз ету жатады.
- Сәбилерді қоршаған ортаның теріс факторларынан және әр түрлі жұқпалы ауру қоздырғыштарынан қорғау керек.Бала жақсы өсіп , жетілуі үшін оны жүйелі тамақтандырып ,жазғы күндері таза ауада, күннің көзінде көп серуендеп,уақытылы ұйықтатып,ал күннің жылы кездерінде далада ұйықтатқан дұрыс.

# Дене шынықтыру

- Өмірінің бірінші айының соңында сәбиге массаж жасау – баланы баптаудың негізгі элементтерінің бірі болып саналады, ол баланың даму процесіне жақсы әсер етеді. Ал төрт айлық кезінде массаждарға қоса гимнастика да жасату қажет. Бұл кезде сәбиге дифтерия мен туберкулезға қарсы иммунизация жасалу қажет.
- Сәбилер күніне 5-6 сағат таза ауада болуы керек. Тамақтануы толық құнды, яғни қолданылатын тағамдар әр түрлі болу керек. Сәбилерге екі жастан бастап күніне 4 рет тамақ қабылдауы керек.
- Сәбилердің ферментативтік және моторлы функциясының нашар жетілуіне байланысты, балаларға берілетін тағамдардың сапасы жоғары және жақсылап майдаланған болуы керек. Осыған байланысты біздің елімізде сәбилерге тағам дайындайтын жерлерде технологиялық процестің сақталуына және өндірістің санитарлық жағдайына қатаң қадағалау жүргізіледі.





- **Мектепке дейінгі кезең.** Бұл жаста балалардың жоғарғы жүйке жүйесінде қозу процесі тежелу процесіне қарағанда басым болады. Осыған байланысты балалардың жүйке жүйесі тез шаршап, сабаққа деген қабілеті нашарлайды. Осы кезеңде балалардың сөйлеу қабілеті жақсы жетіледі де, сөйлеу мүкістіктері бар балалар анықталады. Ондай балалар арнайы ем қабылдау керек. Осы жаста балалардың музыкаға деген қабілеттілігі де айқындалады, сондықтан ондай қабілеті бар балаларды музыка мектебіне берген дұрыс.
- Балалардың көру қабілеті бұл жаста жақсы жетілген, бірақ қоршаған ортаның факторларының әсеріне өте сезімтал болады. Сондықтан бала бақшада сурет сабақтары, еңбек сабақтары, жазу сабақтары кезінде бөлменің жарықтануы жақсы болуы керек. Бұл жастағы балалардың 80- 85%-ында көзінің жақыннан нашар көргіштігі байқалады.



Бұл жастағы балалардың омыртқа сүйектері майысқақ және тез өзгергіш. Бұл жастағы балалар жиі мойнын ішіне тартып жүреді, өйткені оларда бұғу бұлшық еттерінің тонусы жазу бұлшық еттерінің тонусына қарағанда күштірек болады. Егер бала партада дұрыс отырмаса, ондай балалардың омыртқа сүйегі тез қисаяды. Сондықтан мектепке дейінгі жастағы балаларды партада дұрыс отыруға тәрбиелеу керек. Ол баланың жақсы тыныс алуына, қан айналымының жақсы болуына және кеуде қуысының жақсы дамуына әсер етеді.







## Дене шынықтыру

Балалардың жүйке –бұлшық ет жүйесінің жақсы дамуына дене шынықтыру жаттығуларын жасау,оның ішінде әр түрлі қозғалатын ойындар ойнау жақсы әсер етеді.Бұл жастағыларға таза ауада көп серуендеу,танертең гимнастика жасау,әр түрлі спорт түрімен айналысу гигиеналық көзқарастан өте бағалы болып саналады.Сәбилік кезеңге қарағанда мектеп алды кезеңде ағзада жылу алмасу процесі жақсы дамығандықтан денені шынықтыру процедураларын қарқынды қолдануға болады.Барлық дене шынықтыру процедураларын ашық аспан астында жүргізген өте пайдалы.Күннің жылы кездерінде далада ұйықтаған,су процедураларын кеңінен қолданған да пайдалы.



- **Мектеп жасындағы кезең.** 6-7 жастағы баланың ми ұлпасының құрылысы үлкен адамдардікідей болады. Ішкі тежелу процесі күшейеді, бала зейін қойып тыңдауды, көңіл аударуды үйренеді және тәртіпке көне бастайды. Қимыл үйлесімділігі жақсарады, жүйке-бұлшық ет аппаратының және қол сүйектері жақсы дамығандықтан, оларға жазуды үйретуге болады. Омыртқа сүйегі және арқа бұлшық еттері жақсы жетіліп, ыңғайлы жиһазда 20-25 минутқа дейін тіке отыра алады.
- Жоғарыда көрсетілгендердің бәрі, жақсы дамып – жетілген 6-7 жасар баланы мектепке оқытуға болатындығын көрсетеді. Соңғы кездері оқушыларды 11 жылдық оқыту енгізілген, ал келешекте 12 жылдық оқыту енгізілмекші. Ол оқушыларды абстрактивті ойлану және шығармашылық қасиетін дамытуға бағытталған. Жаңа жоспармен оқыту оқушылардың ойлау қабілетінің қарқындылығына байланысты болады.



# Дене шынықтыру

Оқушылар физикалық жағынан жақсы дамып жетілу үшін таңертеңгі гимнастика ұйымастыру, дене тәрбиесі сабақтарын өткізу, сабақ кезінде дене шынықтыру үзілістер жасау, спортпен шұғылдану, әр түрлі саяхаттар ұйымдастыру қажет. Дене қуысы жақсы жетілу үшін және омыртқа сүйектері түзу болу үшін әр түрлі көп қимылдайтын ойындар ойнату, волейбол, тыныс алуды жақсартатын гимнастикалар, коньки тебу, суда малту, теннис және шаңғымен жүру өте пайдалы.



- Мектеп жасындағы балалардың дамуының маңызды сатысының бірі – ол жыныстық жетілі кезеңі, қыздарда ол 10-11 жастан, ал ер балаларда 12-13 жастан басталады. Бұл кезеңде балаларда жыныстық және басқа да эндокриндік бездердің қарқынды дамып, гармондар зат алмасу процестеріне және қаңқаның сүйектерінің жетілуіне әсер етеді. Орталық жүйке жүйесінің қозуы артады, ал психикасы эмоционалды процестің тұрақсыздығымен ерекшеленеді – балалардың мінезі тұйық, көп сөйлемейтін, тез өкпелегіш және болмашы нәрсеге ашуланатын болады.
- Жүрек-қан тамырлар жүйесінің жетілуі салмағының жетілуінен қалып қояды. Бұл анатомиялық ерекшелік және жүректің жоғарғы қозғыштығы жүрек-қан тамыр жүйесінде функционалды өзгерістер туындатып, жұмыс қабілетін нашарлатуы мүмкін. Жүректің жоғарғы қозғыштығы қоршаған ортаның теріс әсерінен балаларда невроз ауруын туындатуы мүмкін.

- Жасөспірімдердің жүйке-психикалық жүйесінің ерекшелігіне байланысты мұғалімдер және ата –аналар оларға ерекше көңіл аударып, олармен жайбарақат жағдайда сөйлесу керек.
- Жоғарғы сынып оқушыларында жүйке психикалық жүйесіне жүктеме көбейіп, көру қабілетіне күш түседі. Күн режимін дұрыс құру оқушыларды зорығудан қорғайды. Таза ауада көп болып, дене шынықтыруға, ырғақты гимнастикаларға жеткілікті уақыт бөлу керек. Көру қабілетін қорғау шаралары тек мектепте ғана емес, үйде де орындалу керек.





# Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығын зерттеу

- Балалар мен жасөспірімдердің денсаулығы мен физикалық жетілуін қадағалау үшін оларға жылда медициналық тексеру жүргізіледі.Тексеру кезінде денсаулық жағдайына баға беру үшін қарапайым клиникалық әдістер;антропометриялық және физиометриялық қолданылады.
- **Антропометриялық әдіс** кезінде баланың денесінің параметрлерін өлшейді;бойын салмағын ,дене қуысының шеңберін,өкпенің өмірлік сыйымдылығын,арқаның және қолдың бұлшық еттерінің күшін,жетілу сатысы мен әр түрлі аномалияларды,мысалы,омыртқаның қисаюы және түйетабандылықтың ерте белгілерін анықтайды.
- **Физиометриялық әдіс** кезінде кейбір функционалды пробалар жасап,жүрек-қан тамыр жүйесіне және басқа да жүйелердің жұмысына баға береді.

# Әр баланы медициналық тексеруден кейін төменгі топтардың біреуіне жатқызады;

1 топ

- Сау балалар

2 топ

- Сау балалар, бірақ аурудан кейін функционалды өзгерістері бар, жедел аурулармен жиі ауыратын, көру қабілеті орташа дәрежеде бұзылған балалар

3 топ

- Созылмалы аурулармен ауыратын, физикалық жетіспеушіліктері бар, бірақ оқуға, өмір сүруге және еңбек етуге бейімделген балалар

4 топ

- Созылмалы аурулармен ауыратын, субкомпенсациялық жағдайда, өмір сүру және еңбек етуге бейімділігі жоқ балалар

5 топ

- Декомпенсация , яғни ағза қызметінің бұзылуы анықталған ауру балалар, бірінші және екінші топтағы мүгедектер

- Балалардың денсаулықтарын жақсарту бойынша әр топқа жеке –жеке профилактикалық, емдік, сауықтыру жұмыстары және денсаулықты нығайту бойынша шаралар жоспары дайындалады.
- Соңғы жүз жылдықта балалардың өсу және даму процесі жылдамырақ жүре бастады. Мұны **акселерация** деп атайды. Ол бір жағынан жақсы болса, балалардың жасына байланысты қимылдау мүмкіншілігі артады, екінші жағынан олардың арасында көру қабілетінің нашарлауы (миопия), жасөспірімдер гипертензиясы ауруы көбейіп отырғандығын көрсетеді. Осыған байланысты акселерация гигиеналық қамтамасыз ету бойынша бір сыпыра өзекті мәселелерді алға қойды.

# Қорытынды;

- Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы -денсаулық сақтау жүйесінің іс – тәжірибелік саласы ретінде өсіп келе жатқан ұрпақтардың денсаулығын сақтап, нығайтуға бағытталған профилактикалық шараларды өңдеп, негіздеуге арналған ғылым.
- Ғылыми мәліметтер негізінде гигиеналық, санитарлық-гигиеналық және санитарлық індетке қарсы ережелер мен нормаларды өңдеп, аурушаң-дықты азайтуға, организмнің қызмет қабілетін жоғарлатуға, балалар мен жасөспірімдердің қалыпты дамуына бағытталған емдеу-профилактикалық және салауаттандыру шараларын қарастырады.
- Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы санитарлық-эпидемиологиялық қызметтің құрамына ене отырып, гигиена ғылымының жеке бөлімі болып табылады. Балалар организмнің морфофункционалдық жетілу дәрежесіне байланысты, олардың өсіп, дамуының әр кезеңіне қоршаған орта факторларының әсеріне жауап ретіндегі физиологиялық реакцияларының өзіндік ерекше деңгейі сәйкес келеді, сондықтан, гигиеналық нормалар олардың жас ерекшелігіне қарай өзгеріп отырады.
- Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы өз алдына жеке ғылым ретінде денсаулықты сақтап, нығайтуға, сонымен қатар организмнің үйлесімді дамуын қалыптастыруға бағытталғандықтан, бұл саладағы гигиеналық нормалар организм мен қоршаған ортаның тек сол мезеттегі қолайлы әсерлесуін ғана емес, организмнің дұрыс өсіп, дамуына қажетті жағдайларын да қарастыруы тиіс.