

# Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни детей и подростков

Лекция для студентов 6 курса по специальности «Медико-профилактическое дело»



# Влияние образа жизни на здоровье

По данным ВОЗ влияние образа  
жизни на здоровье человека  
составляет **40-50%**,  
значительно опережая влияние  
других факторов

# Образ жизни детей в РФ ( по данным HBSC )

<b>Едят фрукты ежедневно</b>				
<b>Возраст</b>	<b>Мальчики %</b>	<b>Девочки %</b>	<b>Место РФ среди других стран</b>	<b>Динамика</b>
<b>11 лет</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>34</b>	<b>-</b>
<b>15 лет</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>24</b>	<b>+</b>
<b>Пьют сладкие газир. напитки ежедневно</b>				
<b>11 лет</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>-</b>
<b>15 лет</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>+</b>
<b>Едят сладости ежедневно</b>				
<b>11 лет</b>	<b>26</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>--!</b>
<b>15 лет</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>15</b>	<b>-</b>

# Образ жизни детей в РФ ( по данным HBSC )

<b>Ежедневная физическая активность более 1 часа</b>					
<b>Возраст</b>	<b>Мальчики %</b>	<b>Девочки %</b>	<b>Место РФ среди других стран</b>	<b>Динамика</b>	
<b>11 лет</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>29</b>	<b>-</b>	
<b>15 лет</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>+</b>	
<b>Ежедневно просмотр телепередач более 4 часов</b>					
<b>11 лет</b>	<b>36</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
<b>15 лет</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	
<b>Ежедневно игры на компьютере более 2 часов</b>					
<b>11 лет</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>+</b>	
<b>15 лет</b>	<b>55</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>+</b>	

# Образ жизни подростков РФ, Эстонии и Финляндии

Показатель(%)	Россия	Финляндия	Эстония
Знают главную причину рака легких(курение)	70	93,8	92,8
Знают главную внешнюю причину рака кожи( злоупотребление солнцем и солярием)	41,8	71,1	88,2
Знают о влиянии стиля сексуальных отношений на риск заболеть ЗПП	49,5	84,9	80,2
Принимают витамины	44,8	44,3	60,3
Принимают анаболики	1,4	1,0	0,3

# Законодательные основы системы гигиенического обучения в РФ

- ФЗ-52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»( ст. 36)
- Приказ МЗ РФ № 229 от 29.06.2000 «О профессиональной гигиенической подготовке и аттестации должностных лиц и работников организаций»

# Ст. 36 ФЗ № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

- **Статья 36. Гигиеническое воспитание и обучение**
- 1. Гигиеническое воспитание и обучение граждан обязательны, направлены на повышение их санитарной культуры, профилактику заболеваний и распространение знаний о здоровом образе жизни.

# Ст. 36 ФЗ № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

- **Статья 36. Гигиеническое воспитание и обучение**
- 2. Гигиеническое воспитание и обучение граждан осуществляются:
- в процессе воспитания и обучения в дошкольных и других образовательных организациях;
- при получении профессионального образования или дополнительного профессионального образования посредством включения в образовательные программы разделов о гигиенических знаниях;



# Ст. 36 ФЗ № 52 «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»

- **Статья 36. Гигиеническое воспитание и обучение**
- 2. Гигиеническое воспитание и обучение граждан осуществляются:
- при профессиональной гигиенической подготовке и аттестации должностных лиц и работников организаций, деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией пищевых продуктов и питьевой воды, **воспитанием и обучением детей**, коммунальным и бытовым обслуживанием населения.

# Приказ МЗ РФ № 229 от 29.06.2000

- 1. Профессиональная гигиеническая подготовка проводится при приеме на работу и в дальнейшем с периодичностью:
- - для должностных лиц и работников организаций, деятельность которых связана с производством, хранением, транспортировкой и реализацией мясомолочной и кремово-кондитерской продукции, детского питания, питания дошкольников - ежегодно,
- - для остальных категорий работников - 1 раз в 2 года.

# Приказ МЗ РФ № 229 от 29.06.2000

- Профессиональная гигиеническая подготовка проводится:
- - по очной форме (6 - 12 часовые программы);
- - по очно-заочной форме (самостоятельная подготовка с консультацией специалистов), очная часть программы составляет не менее 4 часов;
- - по заочной форме (самостоятельная подготовка по предлагаемым методическим материалам).
- Аттестация по результатам профессиональной гигиенической подготовки проводится в учреждениях госсанэпиднадзора в форме собеседования или тестового контроля.

# Профессиональная гигиеническая подготовка проводится по следующим разделам:

- 1. Законодательство в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия.
- 2. Понятие о здоровом образе жизни. Профилактика алиментарно-зависимых и инфекционных заболеваний.
- 3. Здоровье детского населения. Факторы риска его нарушения. Обязанности медицинского персонала образовательных учреждений.
- 4. Гигиенические требования к организации и условиям пребывания в данном типе учреждения.
- 5. Санитарно-противоэпидемические и профилактические мероприятия. Обязанности администрации учреждения.

# Приказ МЗ РФ № 229 от 29.06.2000

- Профессиональная гигиеническая подготовка может проводиться:
- - на базе организаций, имеющих лицензию на эту образовательную деятельность ( Центры гигиены и эпидемиологии, коммерческие центры)
- - непосредственно в организациях, работники которых должны проходить подготовку при условии предоставления помещений и подбора групп однородных профессий (не менее десяти человек в группе).

# Приказ МЗ РФ № 229 от 29.06.2000

При положительном результате аттестации отметка о ее прохождении вносится в личную медицинскую книжку. Неаттестованные работники организаций направляются на повторную профессиональную гигиеническую подготовку по очной форме, не ранее чем через 1 неделю. В случае повторных неудовлетворительных результатов аттестации учреждение госсанэпиднадзора уведомляет об этом руководителей организаций, работники которых не прошли аттестацию.

# Основные формы гигиенического обучения

<b>Персонал учреждений для детей и подростков</b>	<b>Родители</b>	<b>Дети и подростки</b>
Лекции, семинары, аттестация, изучение нормативно-методических документов, инструкций, участие в научных конференциях, тематические курсы повышения квалификации	Лекции, беседы, индивидуальные консультации, наглядная агитация, памятки, электронные рассылки, СМИ, совместная деятельность с детьми	Игровые формы, уроки, классные часы, проектная деятельность, конкурсы, наглядная агитация

# Организации, принимающие участие в гигиеническом обучении населения

- 1. Образовательные учреждения
- 2. Лечебно-профилактические учреждения
- 3. Учреждения Роспотребнадзора
- 4. Научно-исследовательские институты
- 5. Общественные объединения и организации



# Основные компоненты здорового образа жизни

- Знание и соблюдение гигиенических требований к режиму и условиям учебы, труда, отдыха, питания
- Оптимальный двигательный режим и рациональное питание
- Отсутствие вредных привычек
- Высокая медицинская активность
- Правильное экологическое поведение

# Особенности гигиенического воспитания детей и подростков

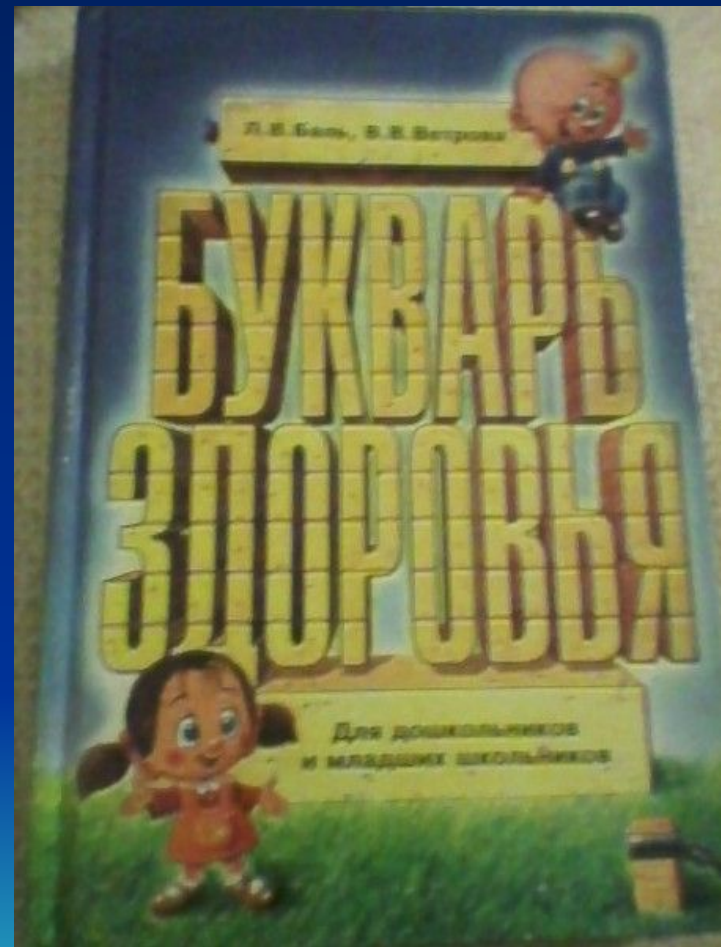
1. Использование игровых форм (особенно в дошкольном возрасте), викторин, квестов, соревнований, шоу.

# Особенности гигиенического воспитания детей и подростков

2. Преподавание на уроках в образовательных учреждениях основ гигиены, для этого используются такие дисциплины как «Окружающий мир», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Физическая культура», школьный компонент для проведения уроков здоровья

# Особенности гигиенического воспитания детей и подростков

Появилось достаточно много пособий для включения материалов по ЗОЖ в другие предметы (литературу, историю, обществознание, математику)



# Особенности гигиенического воспитания детей и подростков

## Математика

Норма суточной потребности учащихся в различных витаминах составляет в среднем 125 мг. Одна выкуренная сигарета уничтожает 20% витаминов. Сколько мг витаминов своровал у себя Вася Тапочкин, который успел выкурить 2 сигареты на перемене за углом школы?

# Особенности гигиенического воспитания детей и подростков

- Проблема- отсутствие отдельного предмета по сохранению и укреплению здоровья.
- Валеологию из школ и педагогических ВУЗов изгнали, обещанную «культуру здоровья» так в учебные планы не включили и педагогов по этому профилю не готовят

# Особенности гигиенического воспитания детей и подростков

- 3. Замена информационного подхода деятельностным. Акцент в работе с детьми и подростками должен быть перенесен с информирования на вовлечение в кружки, объединения, проведение дегустации полезных блюд, организацию спортивных соревнований, экологических субботников.

# Особенности гигиенического воспитания детей и подростков

- 4. Участие старших школьников в воспитании младших - это позволяет улучшить освоение материала старшими и более доверительно (не через педагогов) довести нужные сведения до младших.



# Факторы риска развития вредных привычек

- Социально-экономические и образа жизни
- Асоциальность семьи и окружения
- Пропаганда и распространение психоактивных веществ
- Безнадзорность детей и подростков, неорганизованность досуга
- Неблагоприятная социально-экономическая ситуация
- Психологическая и психогигиеническая неграмотность населения

# Факторы риска развития вредных привычек

- Биологические
- Наследственная отягощенность
- Заболевания и травмы нервной системы
- Нарушения функции печени, ферментопатии
- Акцентуации характера

# Факторы риска развития вредных привычек

- Окружающей среды
- Неблагоприятные климато-географические условия
- Загрязнение окружающей среды

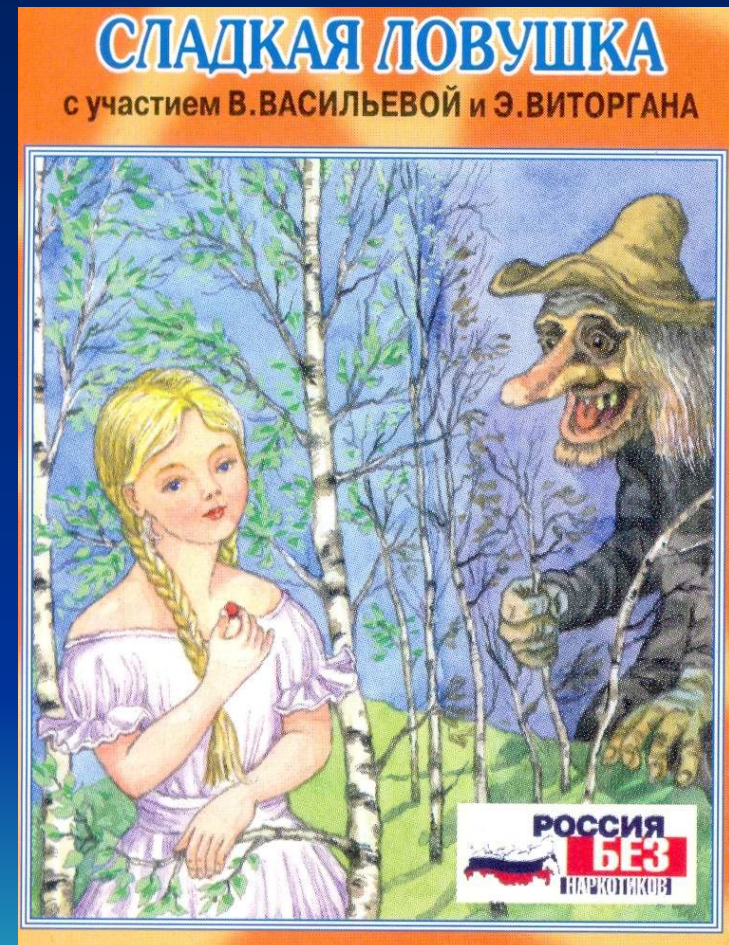


# Факторы риска развития вредных привычек

- Качество медико-санитарной помощи
- Отсутствие эффективной первичной и вторичной профилактики, доступного лечения и реабилитации.

# Основные принципы создания образовательных программ по профилактике вредных привычек

- 1. Когнитивная адекватность - обеспечение соответствия форм, методов и средств подачи материала возрастным психофизиологическим особенностям детей.



# Основные принципы создания образовательных программ по профилактике вредных привычек

- 2. Проблемная и социокультурная адекватность - отражение в содержании учебных программ проблем, характерных для данной группы, отражающих механизмы возможного вовлечения этой группы во вредные привычки.

# Основные принципы создания образовательных программ по профилактике вредных привычек

- 3. Опора на механизмы и феномена массового сознания - пропаганда чрез примеры героев и атрибуты массовой культуры с учетом выраженных модных предпочтений, приглашение кумиров для контрпропаганды



# Основные принципы создания образовательных программ по профилактике вредных привычек

- 4. **Опережающее обучение** - первая информация об опасности вредной привычки должна быть получена за **2-3 года** до среднего возраста первой встречи с вредным фактором в популяции.



# Средний возраст в РФ первой пробы

Сигарет – **12 лет**



Алкогольных  
напитков-**13 лет**



Средний возраст в РФ первой пробы:

Легких наркотиков -  
**15 лет**

Тежелых  
(инъекционных)  
наркотиков - **18 лет**



# Основные принципы создания образовательных программ по профилактике вредных привычек

- Лекции и беседы в стиле «запугивания» признаны большинством стран и ВОЗ малоэффективными, более эффективно создание устойчивости к вовлечению в пробы на основе формирования адекватной самооценки и положительных поведенческих навыков принятия решения, разрешения конфликтов, преодоления стресса с помощью диалогового общения, групповых тренингов и ролевых игр (разыгрывание ситуации возможного вовлечения с поиском форм отказа).

# Школы, содействующие укреплению здоровья

- Одной из новых технологий формирования ЗОЖ в образовательных учреждениях является участие школ России в движении школ содействующих укреплению здоровья (ШСУЗ), инициированным ВОЗ и Европейским Советом.
- <http://school-forhealth.ru/>



# Половое воспитание

- Рост ЗППП среди подростков в **50** раз по сравнению с 1980 годом, **25%** беременностей кончается абортами ( 1 место в Европе!), за 10 лет число детей и подростков, пострадавших от действий сексуального характера возросло в **31** раз, случаев изготовления порнопродукции с детьми в **10** раз

# Основные периоды психосексуального развития ребенка

- 1. Пренатальный - (от зачатия до рождения).
- Характеризуется формированием биологического пола и структур мозга, ответственных за последующее формирование психологического пола. Главными мероприятиями в этот период являются рациональное питание беременной и охрана ее от воздействия химических, физических, биологических и психологических факторов риска.

# Основные периоды психосексуального развития ребенка

- **Парапубертатный период** (от рождения до 7 лет) Происходит аутоидентификация пола и начало формирования свойственного данному полу поведения.

# Основные периоды психосексуального развития ребенка

- **Парапубертатный период (от рождения до 7 лет)-проблемы**
- **Социосексуальные игры( в мужа и жену, врача), ранний детский онанизм**
- **Основные мероприятия:**
- **Грудное вскармливание, полоролевое обращение и поощрение полоролевых игр, наглядное ознакомление детей с особенностями строения половых органов мужчин и женщин, правдивое информирование детей о зачатии, родах и сексуальных отношениях**



# Наглядное обучение



# Полоролевые представления и предпочтения у детей 3-4 лет.

(Каган В.Е.2000год)

Роль	Мальчики		Девочки	
	Хочу быть	Буду	Хочу быть	Буду
Дядя	64%	80%	25%	25%
Тетя	36%	20%	75%	75%
Папа	64%	50%	67,5%	25%
Мама	36%	50%	32,5%	75%

# Основные периоды психосексуального развития ребенка

- **Препубертатный** период от 6-7 лет до 10( у девочек) и 12 лет( у мальчиков).
- Идет формирование полоролевого поведения. Критический период 7-8 лет, когда ребенок попадает в разнополый и разновозрастной школьный коллектив. Необходим контроль полоролевой адаптации со стороны родителей, педагогов, психологов, полная информация о менструациях, поллюциях, изменениях во время полового созревания и гигиене, начальные сведения о беременности и венерических заболеваниях, риске насилия, наличие позитивных примеров полоролевого поведения со стороны взрослых.

# Основные периоды психосексуального развития ребенка

- **Препубертатный** период от 6-7 лет до 10( у девочек) и 12 лет( у мальчиков).
- Проблемы: туалетный юмор, сквернословие, сексуальные рисунки , повышенная стеснительность .

# Основные периоды психосексуального развития ребенка

- **Пубертатный** период 10 -15 лет ( у девочек) и 12-17 лет( у юношей).
- Идет формирование платонического и эротического либидо .
- Проблемы:
- сокращение и опоздание периода платонического либидо.
- дискуссии о вреде и пользе подросткового онанизма.

# Основные направления образовательной работы в пубертатный период

- Анатомия и физиология мужской и женской репродуктивной системы, факторы риска возникновения заболеваний в этой сфере
- Гигиена периода полового созревания.
- Клинические проявления заболеваний репродуктивной системы в подростковом возрасте.
- Клинические проявления и профилактика ЗППП.
- Контрацепция, эффективность различных способов., аборт и его последствия
- Принципы поведения для профилактики сексуального насилия и его последствий.
- Юридическая ответственность за сексуальное насилие

# Основные периоды психосексуального развития ребенка

- **Переходный период 15 -19 лет ( у девушек) и 17-21 год ( у юношей).**
- Идет формирование психосексуального либидо .
- Критический период: первое половое сношение.
- Мероприятия: повышение грамотности в вопросах сексологии, профилактики ЗППП и контрацепции.

# Кто проводит работу по половому воспитанию в образовательных учреждениях?

- Педагоги – не хватает специальных знаний, затруднен контакт со школьниками, боязнь жалоб со стороны родителей.
- Специалисты- врачи - нет лицензии на образовательную деятельность.
- Усиление противодействия со стороны родителей, общественных и религиозных организаций.



# Книга для родителей, учителей, педагогов



# Основные направления формирования ЗОЖ на 2018-2020 год из плана мероприятий 10 летия детства

Мероприятия	Ожидаемый результат
Реализация мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни у детей и молодежи, внедрение здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний	Увеличение охвата детей и молодежи, мероприятиями, направленными на формирование здорового образа жизни; рост вовлеченности обучающихся в деятельность общественных объединений, ориентированных на формирование здорового образа жизни (включая волонтерские отряды)

# Основные направления формирования ЗОЖ на 2018-2020 год из плана мероприятий 10 летия детства

Мероприятия	Ожидаемый результат
Разработка примерных рабочих программ учебных предметов, курсов изучения родных языков, основ финансовой грамотности, игры в шахматы, хорового пения, а также предложений по включению в образовательные программы вопросов формирования знаний о семейных ценностях, профилактике семейного неблагополучия	Примерные рабочие программы учебных предметов, курсов, предложения по включению в образовательные программы вопросов формирования знаний о семейных ценностях, профилактике семейного неблагополучия

# Основные направления формирования ЗОЖ на 2018-2020 год из плана мероприятий 10 летия детства

Мероприятия	Ожидаемый результат
<p>Разработка и реализация региональных планов мероприятий по экологическому просвещению школьников и пропаганде бережного отношения к окружающей среде</p> <p>Разработка и реализация комплекса мер по развитию инфраструктуры детского активного туризма на особо охраняемых природных территориях, в том числе путем создания сети национальных и региональных троп</p>	<p>Разработка и внедрение дидактических материалов по подготовке экологических уроков по тематике раздельного накопления твердых коммунальных отходов и пропаганда потребления биоразлагаемой тары и упаковки для учебных организаций дошкольного и школьного образования; проведение конкурсов среди образовательных организаций по накоплению вторичных ресурсов , бережного отношения к памятникам природы</p>

# Основные направления формирования ЗОЖ на 2018-2020 год из плана мероприятий 10 -летия детства

Мероприятия	Ожидаемый результат
Оказание государственной поддержки организациям, осуществляющим производство (выпуск), распространение и (или) тиражирование социально значимых проектов в области печатных и электронных средств массовой информации, посвященных теме детства	Обеспечение производства (выпуска), распространения и тиражирования социально значимых проектов в области печатных и электронных средств массовой информации, ориентированных на детей, в том числе на темы культурных, нравственных, семейных ценностей и безопасности жизнедеятельности