



Тюменский медицинский колледж

# ОСНОВЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

---

Елисеева Л.А.

Дело всестороннего развития человека, невозможно осуществлять без высокого уровня культуры, образования, общественной сознательности и внутренней зрелости организации общества.

В связи с этим важное значение приобретает, как ранее называли «санитарное просвещение», а сейчас **«гигиеническое образование и воспитание населения»**.

В этом плане необходимо различать два, казалось бы сходных понятия **«санитарная культурность»** и **«санитарная культура»**.

# Санитарная культурность –

это те элементы санитарной культуры, которыми обладает и по большей части выполняет сам человек. Это, прежде всего, личная гигиена и гигиеническое поведение человека в обществе.

# Санитарная культура –

включает в себя и санитарную культурность населения, а также гигиеническое обеспечение материальной среды, то есть санитарное благоустройство жилья и общественных мест, выполнение гигиенических норм в гражданском и промышленном строительстве, санитарное состояние и содержание учреждений общественного питания, образования, здравоохранения и т.д.

# Гигиеническое воспитание ставит своей

целью не только дать населению те или иные медицинские и гигиенические знания, но и добиться, чтобы они выполнялись, и еще лучше, чтобы стали нормой его повседневной жизни, его условным рефлексом.

В принципе, сегодня большая часть населения, не задумываясь, по утрам умывается и чистит ротовую полость, а более грамотные употребляют зубные пасты, ополаскиватели и т.д.

Во Франции и ряде других стран, в пропаганде здорового питания говорится, что человек должен в течение дня обязательно съесть не менее 5 фруктовых плода и это так вошло в сознание их граждан, что, видя фрукт, руки сами тянутся к нему.

## **Задача гигиенического воспитания -**

это повышение санитарной культурности населения, что имеет значение не только для охраны и сохранения здоровья человека, но и для успешного решения строительства культурного общества. Кто-то сказал, что без санитарной культуры не может быть культуры вообще. О санитарной культурности человека или определенного коллектива можно судить по показателям санитарной культуры.

**Однако** - только одно здравоохранение с этой огромной по объему и важности работой, справиться не сможет.

**Поэтому** в рамках общегосударственной программы повышения санитарной культуры населения Российской Федерации совместно с органами и учреждениями здравоохранения обязаны заниматься также учреждения науки, культуры, образования, общественные и другие организации.

# Содержание, формы и методы гигиенического воспитания

## ■ Содержание гигиенического воспитания.

Задача гигиенического воспитания - это повышение санитарной культурности населения, что имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья самого человека и для успешного решения хозяйственных и общекультурных задач. Так для успешного решения производственных показателей важное значение имеет гигиеническое содержание рабочего места, умение предотвратить воздействие профессиональных вредностей и т.д.

Гигиеническое воспитание должно подвигнуть человека на ведение здорового образа жизни, в основе которого лежит несколько аспектов знаний, а фактическое их исполнение позволит сохранить и укрепить свое здоровье и своим поведением оказывать влияние на окружающих, вовлекая их тем самым в процесс формирования здорового образа жизни.

Важным аспектом здорового образа жизни является **рациональное питание**.

Рациональным называют физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера трудовой деятельности, особенности климата и ряда других факторов.

Рациональное питание должно обеспечивать постоянство внутренней среды организма и поддерживать жизнедеятельность на высоком уровне.

Другим важным элементом здорового образа жизни является **двигательная активность** человека. В современной жизни этот аспект приобретает особое значение, поскольку век электроники и техники человек все больше ведет сидячий образ жизни. Система застройки практически лишила наших детей дворов и игровых площадок, все больше времени дети проводят за компьютерами, школьная нагрузка тоже заставляет больше находиться в сидячем положении. Спортивные залы тоже доступны далеко не всем из-за их недостаточности и дороговизны.

Взрослое население большую часть времени проводит за компьютерной и другой техникой. На работу и с работы передвигается на автомобилях.

**Гиподинамия** - одна из проблем современного человека. Поэтому важное значение в профилактике этого недуга играют физкультура и спорт. Нормой жизни должны стать утренние и вечерние пробежки, пешие прогулки, поездки на велосипеде, спортивные игры. К сожалению, менталитет русского человека не делает пока двигательную активность нормой жизни. Отсюда высокая заболеваемость сердечно сосудистыми заболеваниями.



## Мишени гиподинамии

Наиболее устойчивы к развитию гиподинамических признаков мышцы спины и шеи.

Мышцы живота атрофируются сравнительно быстро, что неблагоприятно сказывается на функционировании органов кровообращения, дыхания, пищеварения

**Гиподинамия** (греч. hupo – понижение, dinamis-сила) совокупность определенных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии.

**Гипокинезия** (греч. hupo-понижение, уменьшение, недостаточность, kinesis-движение) – особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью.



**Иммунная система** тоже страдает от нынешнего образа жизни большинства населения страны. С целью стимуляции защитных сил организма важна процедура закаливания, которую желательно начинать с раннего детства и сохранять на протяжении всей жизни. Водные процедуры с постепенным понижением температуры воды оказывают благотворное закаливающее влияние на наш организм. Ультрафиолетовое излучение также оказывает стимулирующее влияние на повышение жизнестойкости организма.

Раскрывая содержание гигиенического воспитания следует обратить внимание на вопросы **личной гигиены, гигиены труда и отдыха, гигиены окружающей среды.**

**Личная гигиена** - это наиболее доходчивая и легко выполняемая часть санитарной культуры населения. Сегодня трудно представить человека, неумывающегося, не почистившего зубы, не пополоскав ротовую полость, не помыв руки, садиться за обеденный стол и т.д.,

**Но гигиена** - это и чистота жилища и взаимопонимание с окружающими людьми, обеспеченность санитарно-бытовыми помещениями и оборудованием, это соблюдение правил пользования электронным оборудованием в быту и на производстве и многое другое, чем богата современная жизнь.

**Правильное сочетание труда и отдыха** также оказывает влияние на состояние здоровья. В каждой профессии есть свои гигиенические особенности труда, определенные профессиональные вредности, которые нужно учитывать при разработке мероприятий по оздоровлению производственной среды с целью охраны здоровья.

Кроме производственной среды, необходимо обращать внимание и на **экологические условия окружающей среды**. Важно оценить условия проживания по шуму, по загазованности. По вредным веществам в воздушной среде, электромагнитную обстановку от бытовых приборов и внешних источников, микроклимат и ряд других параметров окружающей среды.

Содержание гигиенического воспитания включает в себя и **половое воспитание** как профилактику абортов, так и заболеваний, передающихся половым путем, в т.ч. и ВИЧ-инфекции, при которой в последнее время стал преобладать половой путь распространения.

Половое воспитание идет в тесном содружестве с **профилактикой алкоголизма, наркомании, токсикомании и курения.**

Важным элементом гигиенического воспитания является и **профилактика массовых неинфекционных и инфекционных заболеваний.**

# Формы гигиенического воспитания.

## 1. Индивидуальные формы.

Эта форма чаще всего используется в кабинете врача, когда проводится индивидуальная беседа с пациентом во время приема. Хорошим дополнением к таким беседам является выдача памятки или рекомендации.

## 2. Групповые формы.

Когда существует возможность собрать небольшие коллективы и в доверительной беседе вести разъяснительную работу по предупреждению заболеваний либо о гигиеническом значении тех или иных факторов, оказывающих влияние на ухудшение здоровья.

Объектом такой работы может быть больничная палата, учебный класс, участок производства, школа здоровья, вечера вопросов и ответов.

Чтобы достигать максимального эффекта при групповой форме гигиенического воспитания, необходимо организовывать целевые группы населения;

а) по возрасту

б) по полу

в) по профессиональным особенностям

г) по состоянию здоровья

д) по однородности заболеваний

### **3. Массовые формы.**

Это, как правило, сбор больших аудиторий, когда читаются лекции, показывают фильмы, телевизионные передачи.

# **Методы гигиенического воспитания**

- 1. Информационно-рецептивный метод**
- 2. Метод групповой гигиенической информации**
- 3. Метод проблемного изложения информации**
- 4. Эвристический метод гигиенического воспитания**

# Средства гигиенического воспитания.

## 1. Речевые средства.

Метод устного слова - один из основных и наиболее эффективных в гигиеническом воспитании. Знание и ценность его определяются тем, что он;

- а) самый распространенный;
- б) самый доступный;
- в) позволяет в максимальной степени использовать местный материал и по ходу изложения учесть все особенности данного момента;
- г) позволяет установить личный и доверительный контакт со слушателями;
- д) позволяет в необходимых случаях наиболее быстро реагировать на события и обстоятельства.

Говоря о распространенности устного слова, следует иметь в виду, что гибкость этого метода позволяет при сравнительно небольших затратах видоизменять изложения в зависимости от контингента слушателей.

**Метод устного слова** - охватывает такие средства гигиенического воспитания, как лекции, беседы, доклады, вечера вопросов и ответов, тематические вечера, устный журнал, консультация, вступительное слово перед демонстрацией наглядных средств, викторины и др

**Лекция** - это монолог лектора с ответами на вопросы в конце информации.

**Беседа** - это доверительное общение с индивидуумом или небольшим коллективом. Особенностью беседы является возможность обсуждения проблемы при ведущей роли руководителя беседы. Могут возникнуть споры, дискуссии.

При применении устного слова желательно использовать наглядные материалы и изобразительные средства в виде слайдов, диаграмм, плакатов, видеофильмов и др.

## 2. Средства печатного слова

Устное выступление ограничивается временем и пространством.

Воздействие через печать ничем не ограничено, кроме тиража.

**Печатное слово** по сравнению с другими имеет ряд особенностей. Читатель может найти в печатных изданиях любой материал по интересующему его вопросу. Может использовать любое удобное для него время, устанавливать удобный способ и темп чтения, возвращаться к уже прочитанному. Основными средствами печатного издания до последнего времени были книги, журналы, листовки, памятки, бюллетени, статьи в газетах, журналах, лозунги, плакаты.

В настоящее время основным способом использования печатного слова является **Интернет**, где сегодня можно найти ответы на любые вопросы.

### 3. Изобразительные средства.

В основе этого метода лежит воздействие предметов преимущественно на орган зрения. Зрительный образ дает сразу представление о целом и воспринимается быстрее и лучше, чем описание. Не каждый значительный образ может быть четко выражен словесно, так, например, крайне трудно словами дать представление о географической карте, анатомическом или гистологическом строении человеческого тела и пр. Основными средствами наглядного метода являются подлинные объекты - препараты, ампулы объемного воспроизведения подлинных объектов, муляжи, модели, макеты.

Плоскостное воспроизведение подлинных объектов - фотографии, рисунки.

Графические изображения - диаграммы, схемы, планы.

В качестве наглядного материала можно использовать экскурсии, т.е. посещение

В настоящее время в качестве средств донесения гигиенических знаний приобрели **кино, телевидение, театры и другие зрелищные мероприятия.**

**Кино** обладает возможностями, делающими его исключительно убедительным средством пропаганды здорового образа жизни. Короткометражные, полнометражные, видеоролики позволяют демонстрировать самые разные материалы практического, научного.. бытового, производственного характера. Целесообразно фильмы демонстрировать после лекции либо предварительного короткого пояснения к фильму, затрагивающему определенную тему.

■ **Радио** в настоящее время используется все меньше с пропагандистской целью, но его возможно использовать там, где имеются внутренние системы радиосвязи в сельской местности, на предприятии, в учреждении. Текст по радио должен быть максимально облегчен для восприятия на слух.

Речь должна быть составлена из коротких фраз с повторами.

В настоящее время большое значение приобрело **телевидение**, которое сейчас, практически, имеется в каждом доме, в каждой квартире. На экране телевизора можно увидеть выступления крупных ученых, представление театра, видеоролики, посвященные отдельным аспектам здорового образа жизни.

Имеют значение специальные передачи типа «Здоровье», «Поговорим с врачом» и т.д. В ближайшее время телевидение перейдет на цифровой формат и трехмерное изображение в **программе ЗД**, что еще более наглядно будет демонстрировать достижения науки и техники, в охране здоровья, экологических проектах и т.д.

К сожалению, коммерциализация телевидения ограничивает возможности его использования в связи с дорогой оплатой телевизионного времени.

- В настоящее время может активно использоваться для пропаганды здорового образа жизни все расширяющаяся сеть **«Интернет»**, где заинтересованные организации и физические лица могут размещать необходимый материал на своих сайтах, а пользователи активно пользуются этими материалами.

**Таким образом, с каждым годом  
возрастают возможности  
пропагандистской  
деятельности в деле  
формирования у населения  
мотивации к сохранению  
здоровья и гигиенического  
воспитания.**

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**

