

Тема: «Гигиена детей и подростков.
Состояние здоровья. Физические
развития детей и подростков

Гигиена детей и подростков



- Гигиена детей и подростков – совокупность гигиенических правил, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Основы гигиены детей и подростков включают нормы надлежащего содержания тела, полости рта, половых органов, а также правильное использование средств личной гигиены, одежды и обуви. Как важные компоненты понятия гигиены рассматриваются вопросы труда и отдыха, режима дня и питания. Соблюдение правил личной гигиены – одно из условий нормальной и здоровой жизнедеятельности.



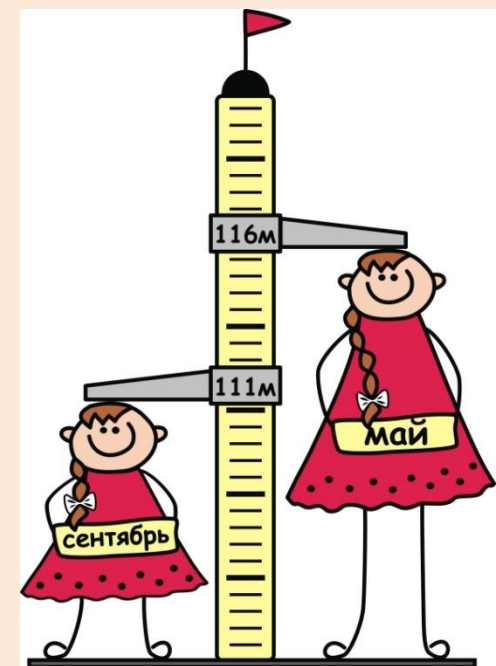
Состояние здоровья

- Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Здоровье – один из основных источников счастья, радости и полноценной жизни. К сожалению, многие люди лишь тогда начинают по-настоящему ценить свое здоровье и вести более рациональный образ жизни, когда оно уже серьезно нарушено. Глубоко ошибаются те люди, которые надеются с помощью медикаментов поправить здоровье, испорченное злоупотреблением и пренебрежением к нему в молодости. В развитии многих болезней играют роль не только непосредственные причины, их вызвавшие, но и предрасполагающие факторы, т. н. факторы риска. К их числу относятся: малоподвижный образ жизни, нерациональное питание, употребление никотина и алкоголя, эмоциональные стрессы. На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние такие факторы как неблагоприятные социальные и экологические условия. Резко отрицательная экологическая обстановка в районах проживания и обучения детей и подростков существенно повышает их заболеваемость и снижает потенциалы возможности образовательного процесса.



Физическое развитие детей и подростков

- Под термином «**физическое развитие**» детей и подростков понимают *состояние морфологических и функциональных свойств и качеств, а также уровень биологического развития.*
- В каждый период жизни физическое развитие указывает на физическую дееспособность (работоспособность) детского организма и его «биологический возраст». С позиций динамики процессов роста физическое развитие характеризует геометрические размеры тела, его пропорции, телосложение. От размеров тела зависит интенсивность обменных процессов, активность физиологических функций (например, частота сердцебиения и дыхания), толерантность к внешней температуре и другим факторам среды. Размеры и пропорции тела во многом определяют соотношение механизмов теплопродукции и теплоотдачи. Интенсивность производства тепла в организме пропорциональна его массе, а скорость теплоотдачи - площади поверхности тела. Поэтому для маленького организма проблемой является дополнительная продукция тепла при охлаждении, а для большого - дополнительный отвод тепла при перегреве. Любое изменение размеров и пропорций тела в результате естественных процессов роста и развития сказывается на балансе продукции и отдачи тепла и неукоснительно ведет к перестройке деятельности всех вегетативных систем организма, а следовательно, центральной нервной и эндокринной систем регуляции. В основе возрастных периодизаций лежит деление детства на несколько этапов, характеризующихся общими физиологическими особенностями развития растущего организма. Согласно существующей в настоящее время возрастной периодизации, в жизненном цикле человека до достижения зрелого возраста выделяют следующие периоды: *новорожденный (1-10 дней); грудной возраст (10 дней - 1 год); раннее детство (1-3 года); первое детство (4 года - 7 лет); второе детство (8-12 лет - мальчики и 8-11 лет - девочки); подростковый возраст (13-16 лет - мальчики и 13-15 лет - девочки); юношеский возраст (17-21 год).*



Спасибо за внимание !

