

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ
ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН МЕМЛЕКЕТТІК ФАРМАЦЕВТИКА АКАДЕМИЯСЫ
«Гигиена – 1, дене шынықтыру және валеология» кафедрасы.

Пәні аты: «Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы»
Мамандық: 5В 110400- «Медициналық-профилактикалық іс»

Дәріс №10

Тақырыбы: Балалар мен жасөспірімдердің күнтізбелік тәртібі. Балалар мен жасөспірімдердің күнтізбелік тәртібінің физиологиялық - гигиеналық негіздері.

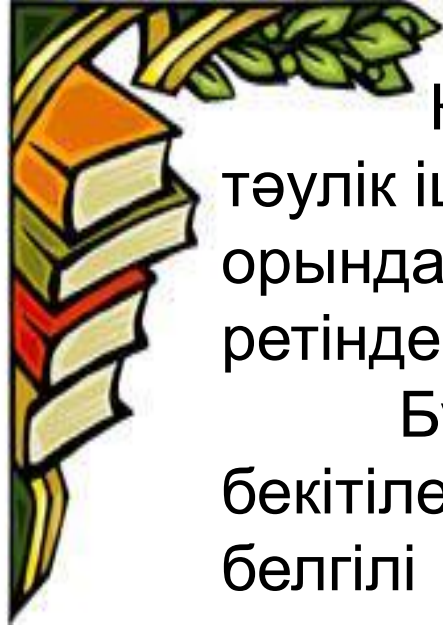
Лектор: Жумадилова Ақмарал Рахматуллақызы

Шымкент 2014ж.

Балалар мен жасөспірімдердің күн тәртібі

Күн тәртібі деп адам іс-әрекеттерінің барлық түрін және демалыс уақытын бір тәуліктің ішінде уақыт ұзақтығы бойынша дұрыс бөліп ұйымдастыруды айтамыз. Балалар мен жасөспірімдердің тәуліктік тәртібі олардың ақыл-ой және физикалық дамуын анықтайтын ең маңызды жаңдайлардың бірі болып саналады.

Гигиеналық мөлшерлерге сәйкес жасалған, ұтымды күн тәртібі, ағзаның қолайсыз жағдайларға қарсы тұру мүмкіндігін жоғарылатады, қызмет қабілетін арттырады, қатты қажу пайда болуының алдын алады.



Күн тәртібін белгілі іс-әрекеттер түрлерінің тәулік ішінде белгілі уақыттарда пайдаланып, орындалып отыруының шартты рефлекс жүйесі ретінде қарауға болады.

Бұл шартты рефлекс тұрақты түрде бекітіле бастағанда, балаларда белгілі уақытта, белгілі іс-әрекетке дайындық, яғни динамикалық *стереотип* қалыптаса бастайды. Жаңа туған балаларда шартты рефлекс болмайды, олар өмірге келгеннен кейін, 2 апта өткен соң және тамақтану тәртібін қатал сақтағанда ғана пайда бола бастайды. Сыртқы тітіркендіргіштерге рефлекс 1 жастың соңғы кезінде ғана бекітіле бастайды. Белгілі жас кезеңі аралығында (3 жасқа дейін) жүйке процестерінің дұрыс алмасып тұруы қиындайды.

Мектеп жасына дейінгі кезеңде (3-7 жас) ішкі тежелу едәуір дамиды, бірақ, сонда да әлі жетілмеген, ары қарай дұрыс қалыптастыру қажеттігі жоғары болады. Солай болғанымен, балалардың өмірінің алғашқы жылының өзінде-ақ (көбінесе 5-6 айлық кезінде) динамикалық стеретип қалыптаса бастайды, ал, ұйықтау мен сергектіктің тәуліктік ритмі 2 айдан асқан соң ғана қалыптасады.

Күн тәртібінің құрылысын негізгі 6 тәртіп уақыттарына бөлуге болады: ұйқы, таза ауада болу, оқу іс-әрекеті, ойын, өздерінің тілегіне байланысты демалыс, тамақтану және жеке бас гигиенасы. Уақыт бюджеті осы компоненттерінің уақытқа байланысты ұзақтығынан тұрады.

Физиологиялық тұрғыдан, ұйқы дегеніміз ми қыртысының қыртыс асты құрылысы мен бірге кеңінен тежелуі. Ұйқы физиологиялық жүйелердің, соның ішінде, әсіресе, ми клеткаларының қызметтерінің қайтадан қалпына келуі үшін қажет. Ағзаны әсіресе жас ағзаны ұйқыдан айыру ауыр жағдайларға ұшыратады. Мысалы, ұйықтатпай қойған күшіктер бірнеше күннен кейін өліп қалады, 4-5 күн ұйқыдан айрылған адам, кез-келген жағдайда (ат үстінде, машина айдап келе жатып) ұйықтап кетеді. Ұйқы адам ағзасының тамақ пен суды қажет ететіні сияқты табиғи қажеттілігі.

● **Ұйқы қажеттілігі** жас мөлшеріне қарай жекеше болады және жүйке жүйесінің қызмет қабілетінің мүмкіндігіне байланысты болып келеді. Сондықтан, ұйқыға қажетті уақыт, әлеуметтік жүктемелердің (физикалық, ақыл-ой) мөлшеріне байланысты, жүйке жүйесінің қайтаратын реакциясымен анықталады. Яғни өте ерте жаста, өте тітіркендіргіштердің өзі, жүйке жүйесін шектен шығаратындықтан, жүйке клеткаларын сақтандырғыш тежелуге әкеліп соғады. Мұндай реакция әлсіз және науқас балаларын да тән болатындықтан күн тәртібін жасағанда ескеру қажет.

□ **Бала ұйқыға ең көп қажеттілікті өмірінің алғашқы айында (тәуліктің] 8 сағатына дейін ұйқыда болады) сезінеді. Бірақ, бұл кезеңде балаларда тәуліктік ұйқы және сергектік ритмдері болмайды, бұндай ритмдер екінші айда ғана қалыптаса бастайды. Одан соң бала ұйқысының тәуліктік ұзақтығы мынандай болуы керек:**

□ 5 айдан 3 айға дейін - 18-18,5 сағат

□ 6 айдан 6 айға дейін - 16,5-15,5 сағат

□ 6 айдан 10 айға дейін - 15,5-14,5 сағат

□ 10 айдан 1 жасқа дейін - 14,5-13,5 сағат



- 1 жастан 1,5 жасқа дейін - 13-14 сағат
- 1,5 жастан 2 жасқа дейін - 2,5-12 сағат
- 5 жастан 7 жасқа дейін - 12-11,5 сағат
- 7 жастан 10 жасқа дейін - 11,0-10,0 сағат
- 11 жастан 14 жасқа дейін - 10,0-9,0 сағат
- 15 жастан 17 жасқа дейін - 9,0-8,0 сағат

□ Мұнда, 7 жасқа дейінгі балалардың түнгі ұйқыларының ұзақтығы 10-11 сағат диапазонында болады, ал қалғаны бірнеше кезеңдерден тұратын (әрбіреуі 1,5-2,0 сағаттан) күндізгі ұйқыға кетеді. 2-2,5 жастан бастап күндізгі бір кезеңдік ұйқы тек қана түнгі уақытта, яғни, моноциклді тәртіп қалыптасады. Күн тәртібін дұрыс ұйымдастыру (мысалы, 18 сағаттан соң эмоциялық және қимыл-қозғалыс белсенділігі жоғары болатын болса) баланың ұйқыға кету процесстері бұзылуына, жиі ояна беруге әкеліп соғады. Сергектік уақыты ұзарып, түнгі ұйқының қажетті уақыты қысқаратындықтан төмендейді.

Таза ауада болу.

- Ағзаның мүмкіндіктерін және қызмет қабілетін қайтадан қалпына келтіруде ең тиімді уақыт болып саналатын бұл тәртіп уақыты төмендегідей жағдайлардан тұрады:
- 1,5 жасқа дейінгі балаларға таза ауада болу күндізгі ұйқы есебінде болады; 2-3 жасар балаларды таза ауаш 3 рет шығару керек ((2 рет мектеп жасына дейінгі мекемеде, 1 рет үйде ұйықтар алдында); 7 жасар балалар үшін таза ауада болудың жалпы уақыты 4,5-5,0 сағаттан кем болмауы керек; бастауыш сынып оқушылары үшін 3,5 сағат, орта мектеп оқушылары үшін 2,5 сағаттан кем болмауы керек.



□ Оқу іс-әрекеті күн тәртібі



- Күн тәртібінің бұл бөлімі екі көріністен тұрады: мектепте сабақ оқу және үйде, үйге берген тапсырманы орындау. Жас мөлшеріне байланысты сабақ жүктемесі сапасы бойынша да, уақыт жағынан да ұлғайтылады. Яғни, бала бақшаның «естиярлар тобында балаларға сабақ ойын түрінде өткізілуі керек және ұзақтығы 20-30 минутқа ұзартылады. Сабақтың мазмұны қимыл-қозғалыс белсенділігін арттыруға, сөз сөйлеуін қалыптастыруға, белгілі дағдыларды меңгеруге бағытталуы керек.



□ Мектептегі сабақтардың және үзілістердің ұзақтығы жалпы орта білім беру мектептерінің ережелерімен бекітілген. Сонымен қатар, сабаққа дайындалу уақыты да мөлшерленген, баланың жасына байланысты сабаққа дайындалу уақыты да мөлшерленген, баланың жасына байланысты сабаққа дайындалу уақыты 3-4 сағат мөлшерінде болады. Рационалдық оқу тәртібінің негізгі заңдылықтары- оқу жүктемесінің мазмұны да, ұзақтығын да жас мөлшеріне байланысты ақырындап өсіріп отыру.

□



Жасөспірімдердің жасына байланысты ойындар мен демалыстар


- Күн тәртібінің бұл бөлімінің негізгі мақсаты-көңіл-күй нашарлауынан пайда болған ағзалардағы қолайсыз өзгерістерді жою үшін, көңіл-күй дұрыстығын қалыптастыру.
- Кейінгі жылдары әлем халықтарының психикалық денсаулығының динамикасы. Психикалық аурулардың едәуір көбеюіне байланысты, белгілі дәрежеде сақтану қажеттігін туғызады. Балалық шақта қалған өмірдің бәріне психикалық денсаулық қалыптасады, сондықтан осы кезеңде психогигиена ерекше роль атқарады. Сонымен бірге халықтың барлық жас топтарының арасында жүйке аурулары көбінесе 7-14 жас аралығындағы балаларда кездеседі.



□ *Тамақтану және жеке бас гигиенасы.*

- Гигиена және мәдениет дағдыларын қалыптастыруға арналған күн тәртібінің міндетті түрдегі бір бөлігі. Тыныш жағдайда өткізілуі керек және іс-әрекеттің бұл түрінің ұзақтығын жасанды түрде ұлғайтып жіберуге болмайды.
- Жоғарыда балалар мен жасөспірімдердің уақыттарының тәулік бюджетінің негізгі тәртіп уақыттары қарастырылады. Бірақ олардың уақыт ұзақтығының мөлшерін толық сақтағанның өзінде де, қатты қажудың алдын-алудың шаралары толық жасанды деп айтуға болмайды. Бұндай жағдайда күн тәртібінің элементтерін тәулік ішінде ұтымды бөліп, кезектестіріп және оларды бір-бірімен дұрыс ауыстырып қоюдың маңызы зор. Яғни, іс-әрекеттің бір түрі, биологиялық әсері жөнінен басқаша болып келетін екінші бір түрімен ауыстырып отыруы керек. Мұндай жағдайда жаңадан қойылған тәртіптік уақыт алдыңғы іс-әрекеттен пайда болған қажуды басады.



- Белсенді демалыс механизмі осы ережеге негізделген. Балалар мекемелеріндегі күн тәртібін ұйымдастыруға, оқу-тәрбие жұмысына мемлекеттік бақылау жасау, балалар мен жасөспірімдер гигиенасы санитарлық дәрігерінің қызметінің маңызды бөлімі болып табылады. Бақылау төмендегідей тәртіппен жүргізіледі:
 - 1. Мекемеде, мекеме бастығы бекіткен күн тәртібі бар ма, соны анықтау;
 - 2 Күн тәртібінің санитарлық-гигиеналық мөлшерлерге сәйкес екендігін анықтау;
 - 3. Қабылданған күн тәртібінің іс жүзінде орындалатындығына бақылау жасау;
 - 4. Оқу және тәрбие жағдайлары күн тәртібінің дұрыс сақталуына сәйкес келетіндігін анықтау;
 - 5. Анықталған кемшіліктерді жою үшін нақтылы уақыты көрсетілген нұсқаулар беру.
- 

***НАЗАР
АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗҒА
РАХМЕТ!***

