



**«ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ»**

Наша задача: оздоровить наших студентов и
попытаться изменить мотивацию к сохранению
здоровья в положительную сторону.
Для этого необходимо проводить как
первичную, так и вторичную профилактику.



Направления нашей деятельности:

1. ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ:

Первичная профилактика:

-довести освещенность до требований СанПиН 2.4.2.2821-10г. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

-Провести обучение по теме: организация рабочего места при работе за компьютером, планшетниками;

-Организация питания при нарушении зрения;

Вторичная профилактика:

-Организовать обучение студентов профилактической гимнастике для глаз и другими методами уменьшения нагрузки на зрительный анализатор.

(Примечание : Э.Д. Рубан написаны очень интересная и красочная книжка по этому вопросу: «Практикум по коррекции зрения у детей в домашних условиях»)



Направления нашей деятельности:

2.Профилактика заболеваний опорно двигательного аппарата:

Первичная профилактика:

- Обучение : методом снятия напряжения при длительных статических усилиях;
- Организация физической активности в соответствии с состоянием здоровья;
- Организация питания при нарушении опорно –двигательного аппарата;

Вторичная профилактика:

- Организация занятий по физической подготовке в соответствии с группой физической подготовки(особое внимание специальной подготовке);
- Обучение профилактической гимнастике;
- Использование тренажеров;
- Организация занятий плаванием(с привлечением профсоюза студентов);



Направления нашей деятельности:

3. Вредные привычки : курение , алкоголь

Первичная профилактика:

-Обучение: Проведение волонтерами просвещения о вредном воздействии табачных изделий, алкоголя , энергетических напитков на организм молодых людей;

Вторичная профилактика:

-Организовать занятия специалистов центра по борьбе со СПИДом с группой студентов , желающих отказаться от курения.



Направления нашей деятельности:

4.Профилактика заболеваний органов пищеварения:

Первичная профилактика:

- Ознакомить с рекомендациями «Нормы рационального питания населения» 2008года;
- В учебной дисциплины «Гигиена и экология человека », которую изучают все отделения на 1 курсе , есть темы ,посвященные питанию. Обратить внимание, преподавателей этой дисциплины, на необходимость обучения методом оценки Своего рациона питания студентами;

Вторичная профилактика:

- Организовать питание и питьевой режима студентов на всех учебных базах;





Благодарю
за внимание

Кубаночка