

# Гигиена детей и подростков

---



1. Периоды детского возраста.
2. Критерии состояния здоровья детей.
3. Показатели физического развития детей и подростков и методы их оценки.
4. Направления работы медработника в школе и в дошкольном учреждении.

# неравномерность и морфофункциональные особенности

---

- Характерное проявление - несоответствие между периодами интенсивного роста и периодами дифференцирования отдельных органов и тканей организма.



# ПЕРИОДЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

---

- Внутриутробный – от момента зачатия до рождения человека
- Период новорожденности – первые 10 дней
- Период грудного возраста – от 10 дней до года жизни
- Преддошкольный – от 1 года до 3 лет
- Дошкольный – от 3 до 6 лет
- Младший школьный возраст от 6 до 10 лет
- Средний школьный возраст от 11 до 14 лет
- Старший школьный возраст – от 15 до 18 лет
- Молодой и зрелый возраст от 18 до 30 и от 30 до 44 лет
- Средний возраст – от 45 до 59
- Пожилой возраст – от 60 до 74
- Старческий возраст – от 75 до 89 лет
- Долгожитель – свыше 90 лет

# ЧТО ЖЕ ВЫЗЫВАЕТ СТОЛЬ КАТАСТРОФИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ?



# ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РОСТА И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

---

## □ *Период новорожденности*

- первые 10 дней от рождения, очень тяжелое время для ребенка – время приспособления его к новым условиям существования: самостоятельное дыхание, новый вид питания.

---



# **Период грудной** - до 1 года

---

- В течение первого года жизни ребенок очень быстро растет. Ежемесячно масса тела увеличивается на 600 грамм. За год масса тела увеличивается более, чем на 200 % (при рождении 3-4 кг, к году – 10 кг) Рост ежемесячно увеличивается на 2-3 см, за год ув
- на 50%



# ***Преддошкольный возраст 1-3 лет***

---

- С 1 года до 2 и с 10 до 12 лет у детей происходит усиленное деление и образование жировых клеток - адипоцитов.



# ***Дошкольный возраст***

---

- характерен рост костей, увеличение конечностей, формирование лица.



# **Рекомендуемые нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах НИИ питания РФ для детей**

---

Физиологические потребности в энергии:

- Для детей до 1 года – 110-115 ккал/кг массы тела
  - Для детей старше 1 года – от 1200 до 2900 ккал/сутки
  - Для сравнения для взрослых – от 1800 ккал/сутки
-

<b>Пищевые вещества</b>	<b>Дети старше 1 года</b>	<b>Взрослые</b>
<b>Белки</b>	От 36 до 87 г/сутки	От 58 до 117 г/сутки
	Из них животные белки - 60%	Из них животные белки 50%
<b>Жиры</b>	От 40 до 97 г/сутки	
		От 60 до 102 (154) г/сут
<b>Углеводы</b>	От 170 до 420 г/сутки	
		От 257 до 586 г/сутки
<b>Пищевые волокна</b>	10-20 г/сутки (для детей старше 3 лет)	20 грамм/ сутки
<b>Кальций</b>	От 400 до 1200 мг/сут	
		1000 мг/сутки
<b>Фосфор</b>	От 300 до 1200 мг/сут	
		800 мг/сут
<b>Железо</b>	От 4 до 18 мг/сут	М – 10 мг, Ж – 18 мг/сут
		150 мкг/сутки
<b>Йод</b>	От 60 до 150 мкг/сут	150 мкг/сутк

# **Младший школьный возраст**

---

- между девочками и мальчиками выявляются различия в типе роста и созревании, формируется конституция



# ***Средний школьный возраст***

---

- очень ответственный по развитию и всестороннего дальнейшего становления ребенка и подростка.



# ***Старший школьный возраст***

---

- характеризуется резкими изменениями функции эндокринных желез



# Комплексная оценка состояния здоровья ребенка

---

- Наличие или отсутствие на момент обследования хронических заболеваний
- Функциональное состояние основных систем организма ребенка
- Уровень физического и нервно-психического развития ребенка, их гармоничность
- Степень устойчивости организма неблагоприятным внешним воздействиям

# Группы здоровья детей

---

- **1 группа** – здоровые дети или подростки с нормальным физическим и психическим развитием, которые не имеют уродств, увечий и функциональных отклонений.
  - **2 группа** – здоровые дети, которые имеют функциональные или некоторые морфологические отклонения: реконвалесценты, перенесшие инфекционные заболевания, дети с задержкой физического развития без эндокринной патологии, дети часто (более 4 раз в год) болеющие.
-

- **3 группа** – дети с хроническими заболеваниями в стадии компенсации (с сохраненными функциональными возможностями)

---
- **4 группа** – дети с хроническими заболеваниями в стадии субкомпенсации (со сниженными функциональными возможностями)
- **5 группа** – дети с хроническими заболеваниями в стадии декомпенсации – не посещают

# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОЙ И ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

---

- Режим дня - распределение времени суток на выполнение разных видов деятельности и отдыха.

## **Факторы, которые следует учитывать при составлении режима дня ребенка:**

- Возраст (учитываются особенности умственной и физической работоспособности детей разного возраста)
- Состояние здоровья ребенка
- Достигнутый уровень физического, психического, умственного развития ребенка

# Основные элементы режима дня:

---

- Сон
  - Режим питания
  - Пребывание на свежем воздухе
  - Учебная деятельность в школе (колледже и других учебных заведениях)
  - Подготовка домашнего задания
  - Выполнение домашних обязанностей (решение бытовых вопросов)
  - Досуг (спорт, танцы и тд)
-

# Еженедельная учебная школьная нагрузка в часах не должна превышать:

---

Для учеников

- 1-3 классов – 24 часа
- 4 классов – 27 часов
- 5-7 класса – 29 часов
- 8 класса – 30 часов
- 9-12 классов – 32 часа



# По степени сложности предметы делят:

---

- 1 группа – математика, иностранный язык
  - 2 группа – химия, физика
  - 3 группа – родной язык, история, география
  - 4 группа - природоведение (биология), литература
  - 5 группа – физкультура, музыка, рисование, черчение
-

## Закаливание -

повышение стойкости организма к действию температуры, влажности воздуха, атмосферного давления и других физических факторов внешней среды.

---



# Принципы закаливания

---

- Поступательность (постепенное увеличение интенсивности и длительности действия закаливающего фактора)
- Систематичность (закаливающие процедуры следует выполнять регулярно по схеме)
- Комплексность (объединение нескольких закаливающих факторов – воздух, вода)
- Индивидуальный режим (характер, интенсивность, режим закаливания должны учитывать индивидуальные особенности)



# РОЛЬ МЕДСЕСТРЫ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ШКОЛЕ.

---

- Участвует в проведении медицинских осмотров
- Осуществляет медицинский контроль за режимом учебных занятий и организацией воспитательной работы
- Проводит профилактические мероприятия для предупреждения распространению инфекций
- Оказывает неотложную медицинскую помощь
- Осуществляет контроль за соблюдением санитарно-гигиенического режима в помещениях, за питанием детей в школе, качеством и сохранением продуктов в школьной столовой
- Осуществляют плановую вакцинацию детей при согласовании с поликлиникой
- Ведут индивидуальную медицинскую карту на каждого ученика школы
- ~~Решают вопросы об освобождении от занятий физкультурой, взятию ребенка на диспансерный учет и др.~~