

Тақырыбы: Ересек тұрғындардың денсаулық көрсеткішінің жақсаруында және еңбекке қабілеттілікті жоғарлатуда балалар мен жасөспірімдер гигиенасының рөлі.

Орындаған: Кауменова Ж.Т.

Қабылдаған:

Группа: 401-1қ

Факультет: ҚДС

Алматы 2016 ж.

Жоспары:

- ***Кіріспе***
- ***Негізгі бөлім:***
- *Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы*
- Балалар денсаулығын қалыптастырушы факторлар
- Балалар мен жасөспірімдерді еңбекке және политехникаға оқытып, тәрбиелеудің гигиеналық негіздері
- Еңбекке тәрбиелеу тәртібіне қойылатын гигиеналық талаптар
- ***Қорытынды***
- ***Пайдаланылған әдебиеттер***

Адамдардың денсаулығы дегеніміз - оның биологиялық, физиологиялық және психикалық қызметтерінің дұрыс дамып, ұзақ уақыт сақталуының динамикалық жағдайы, әлеуметтік белсенділігі мен қызмет қабілеті жоғары деңгейде болып, күш-қайраты талмай, ұзақ уақыт өмір сүруі. Бұл анықтамаға денсаулықтың жаңадан алынған көрсеткіштері - жоғары деңгейдегі қызмет қабілеті, ғұмыр жастың ұзақ болуы да кіреді. Бірақ, осы түсініктердің әлі күнге дейін анықталған шекарасы болмағандықтан, оны денсаулықтың нақты белгісі ретінде алуға күмән туғызады. Мысалы, қызмет қабілетінің жоғары деңгейі, өте шартты түрде алынған және ол "денсаулығы мықты" деп алынған адамдардың өздерінде де өте кең аралықта толқып отырады.



Балалар денсаулығын қалыптастырушы факторлар:

Қолайсыз факторларға халықтың барлық топтарының ішінде, қолайсыз факторларға, не-гізінен аналар мен балалардың организмдері өте сезімтал келеді.

Балалардың денсаулығын қалыптастыратын негізгі факторлар мыналар:

1. Ата-аналардың денсаулығы мен конституциясына әсер етуші (әсіресе аналарға жүкті болғанға дейін әсер ететін) факторлар;
2. Генетикалық (тұқым қуалағыштыққа әсер етуші) факторлар; Ауаның, судың, топырақтың санитарлық-гигиеналық сипаты;
3. Тамақтану жағдайы;
4. Жанұя тұрмыстық факторлар: жанұяның құрамы, тұратын мекен жайдың сипаттамасы, орташа кіріс мөлшері, жанұя тұрмысы және сәбидің күтімі, жанұяның психологиялық климаты, зиянды әдеттердің (шылым шегу, арақ құмарлық т.с.с.) болуы;
5. Сәбидің мектепке дейінгі мекемелерде болу жағдайының санитарлық-гигиеналық сипаты.

Қолайлы факторлар:

- а) ең жақсы қимыл-қозғалыс тәртібі;
- б) шынығу;
- в) дұрыс, балансты тамақтану;
- г) рационалды күн тәртібі;
- д) қоршаған орта әсерінің гигиеналық нормаларға сәйкес болуы;
- е) гигиеналық дағдылар және дұрыс тұрмыс-қалыпта өмір сүру.

Қолайсыз факторлар ("қауыптілік" факторлары):

- а) қимыл-қозғалыс қажеттілігінің жеткіліксіздігі, немесе шамадан тыс жоғары болуы;
- б) оқу-тәрбие процесстерінің және күн тәртібінің бұзылуы;
- в) ойын, оқу және еңбек іс-әрекеттеріне қойылатын гигиеналық талаптардың орындалмауы;
- г) тамақтануды ұйымдастырудағы кемшіліктер;
- д) гигиеналық дағдылардың болмауы, зиянды әдеттермен айналысу;
- е) жанұядағы және балалар ұжымдарындағы қолайсыз психологиялық климат.

Балалар мен жасөспірімдерді еңбекке және политехникаға оқытып, тәрбиелеудің гигиеналық негіздері

Еңбек деп - адамдардың өз қажеттіліктерін өтеу үшін табиғи заттардың түрін өзгертіп, өз қажеттіліктерін өтеу үшін ыңғайлап, көзделген мақсатқа сәйкес жасалған іс-әрекеттерін айтады. Еңбек тек қана әлеуметтік емес, сонымен қатар биологиялық категория болғандықтан, ол адамдардың интеллектуалдық және мәдени дамуына жағдай жасайды. Ол организмдегі биологиялық процесстердің дұрыс жүруіне қажетті адам өмірінің құрам бөлігі және өсіп келе жатқан жасөспірімдердің әлеуметтік іс-әрекетке толық қабілеттілігі болып табылады.



Балалардың қызмет қабілеті жас мөлшеріне байланысты, организмдерінің функционалдық жүйелерінің жетілуіне, олардың дұрыс реттелуіне сәйкес қалыптасады. Жұмыс процесстерінің ауысып тұруы, оның әртүрлілігі, ұзақ уақыт бірыңғай жұмыс іс-тегеннен пайда болатын тежелу әсерін жойып отырады. Еңбек пен демалыстың дұрыс тәртібі, гигиеналық ережелер мен нормаларды сақтау, жүйке жүйесіне аса көп жүктеме түсірместен, динамикалық стереотипті қалыптастырады. Бұл жағдайдың өсу мен даму процесстері әлі жетілмеген балалар мен жасөспірімдер үшін маңызы өте зор.



Еңбекке тәрбиелеу жағдайына қойылатын *санитарлық бақылау 3* бағытта: еңбектің мазмұнына, еңбектің тәртібіне және еңбектің жағдайына жүргізіледі. Мұнда еңбектің қолайсыз факторларымен араласу қауіпі туа бастайды. Мысалы, металлды ыстық өңдеуден және механикалық өңдеуден өткізетін шеберханалардың жұмыс зонасының ауасында зиянды химиялық заттар жоғары концентрацияда болады, ал, токарлық, фрезерлік шеберханаларда жұмыс орнының жарықтандырылуы көбінесе жасөспірімдерге есептелмеген және шуыл деңгейі жоғары болып келеді.

Бұл жағдайлардың балалар организміне әсерін анықтау үшін жүргізілген терең зерттеулер әлі де аз. Фармокологияда балаларға арналған дәрілердің дозасы, оның улану реакциясын болғызбау үшін, дене салмағының әрбір килограммына есептелгені алынады. Осыған байланысты жасөспірімдерге өндірістік химиялық заттардың әсері ересектерге қарағанда анағұрлым қауіптірек екені туралы қортынды жасауға болады.

Ойлап қарасаңыз, мұндай тұжырымның негізі бар. Жасөспірімнің салмағы аз, сондықтан дене салмағының әрбір бірлігінің химиялық заттарды қабылдауы ересектерге қарағанда анағұрлым жоғары болып келеді. Балалар мен жасөспірімдердің тыныс алу көлемі мен тері қабатының көлемі дене салмағы бірлігімен алғанда салыстырмалы түрде үлкен болып келеді, ал, өндіріс улары тері арқылы жеңіл сіңеді. Сонымен қатар, балалар организмінде улы заттарды детоксикациялау механизмі әлі жетілмеген. Жұмыскерлерге арналған Денсаулық сақтау Министрлігі бекіткен химиялық заттардың әсерін нормаландыру шаралары жұмыс істейтін жасөспірімдер үшін жарамайды. Осы сұрақ төңірегіндегі мәліметтердің барлығын біріктіріп қарағанда жасөспірімдер организмiнiң сезiмталдығы, ересек адамдарға қарағанда үштен он есеге дейiн жоғары екен.

Бұл проблеманы гигиеналық тұрғыдан шешу мәселесін 2 бағытта жүргізуге болады:

1. Жас организмдер үшін химиялық заттарға нормалар енгізу;
2. Жасөспірімдерді улы заттардан аулақтату

Еңбекке тәрбиелеу тәртібіне қойылатын гигиеналық талаптар:

Жалпы білім беретін мектептерде еңбекке тәрбиелеудің негізгі түрі- еңбек сабағы, оның саны әр сыныптарда оқу жоспары бойынша 2 сағаттан қарастырылған: 5-7- сыныпта аптасына бір рет екі еселенген сабақ жүргізіледі, 8-9- сыныпта еңбек сабағы үшін аптасына 3 сағат, 10-11- сыныптар үшін 4 сағат бөлінеді.

5-10 -сынып оқушылары үшін жыл сайын еңбек іс- тәжірибесі өткізіледі: оның ұзақтығы 5-7- сыныптар үшін күніне 3 сағаттан, 8-9 сынып оқушылары үшін 4 сағаттан 10-11 сыныптарда 6 сағаттан аспауы керек. Еңбек бірлестіктерінде болу уақыты 3-4 аптадан аспауы керек

Еңбек сабақтары түске дейінгі кезеңдерде 3-4 сабақтарда және түстен кейінгі кезеңде 1-2 сабақтарда жүргізілсе ең тиімдірек уақыттарға қойылған болып саналады. Апта ішіндегі күндерден еңбек сабағына сәрсенбі және бейсенбі күндерін алған дұрыс. Осындай тәртіп мектеп оқушыларының қызмет қабілетінің төмендемеуінің алдын алудың ең тиімді жолы болып табылады. Мектеп шеберханаларының мүмкіндіктері шектеулі болған жағдайда, мұндай тәртіп, оқу жағдайлары қиын сыныптар үшін ұсынылады (жаңа тәртіптерді бастайтын, соңғы емтихандар тапсыратын т.б.) Балалар организмі қозу, зат алмасу процесстерінің жоғарлығымен және төзімділігінің аздығымен сипатталады. Сондықтан, үзіліссіз еңбектің ұзақтығы бірінші сыныптарда 5 минут, 2-ші сыныпта 5-7 минут, 4-ші сыныпта 10 минут, 5-7 сыныптарда 15 минут болуы керек. Егер жұмыс процесстері қиын болса, онда көрсетілген уақыттар одан да көбірек қысқарады. 1-2 сыныптарда практикалық жұмыстардың жалпы ұзақтығы 20-25 минуттан, ал, 3-4 сыныптарда 30-35 минуттан көп болмауы керек. Бүтіндей алғанда, жеңіл операцияларды қоса есептегенде еңбек сабағының тығыздығы жалпы уақыттың 80%-нан жоғары болмауы керек. Еңбек сабағының тәртібіне қойылатын негізгі гигиеналық талаптар:

1. Мектеп оқушыларының еңбек сабағынан алатын тапсырмалары 3-5 операциядан кем болмауы керек;
2. Операцияларды жасау арасында, құрал-саймандарды ауыстыру үшін 1-3 минуттық үзіліс жасалуы керек және мұндай үзілістер жақсы демалыспен қамтамсыз етілуі керек;
3. Бастауыш мектептерде екі еңбек сабағын қатар жүргізуге болмайды;
4. Жұмысқа қалыптасқан стереотипті бұзып алмау үшін, денешынықтыру үзілісі бірінші сабақтың соңында немесе екінші сабақтың басында жүргізілуі керек, ал, қосалқы емес жеке сабақтарда 15-20 минуттан кейін жүргізіледі. Қосалқы сабақтардың арасында міндетті түрде 10 минуттық үзіліс жасалуы керек.
5. Сабақтың тығыздығы, оның жалпы ұзақтығының 60-80% мөлшерінде болуы керек, өйткені тығыздығы одан төмен болса динамикалық стереотип қалыптаспайды.
6. Денсаулығында кемшіліктері бар мектеп оқушылары ерекше бақылауға алынады.

8-11 сыныптағы мектеп оқушыларын еңбекке тәрбиелеу үшін 6-7 сағаттан тұратын аптасына 1 күн бөлінеді, оның 3-4 сағаты сабақ түрінде өтуге, ал, қалған 2-3 сағаты міндетті түрде өткізілетін қоғамға пайдалы еңбекке арналады. Мұндай еңбекке тәрбиелеу тәртібінің күнделікті оқу тәртібінен айырмашылығы жоқ. Әрбір 45 минуттан кейін 10 минуттық үзіліс жасалады, ал, түс кезінде тамақтануға 30 минут уақыт берілді. Алғашқыда 1-2 теориялық сабақ, одан соң 3-5 тәжірибелік сабақ жүргізіледі.

Мектеп оқушыларының жыл сайынғы іс-тәжірибесі еңбек күнінің бірінші жартысында, ал, өндірістік жұмыс орнында өтетін болса 1-аусымда жүргізілуі керек. Мұндай жұмысты түнгі ауысымға қоюға тиым салынады. Жұмыс істеген кезде, дене тұлғасы амалсыздан ыңғайсыз жағдайда тұрса және жұмыс едәуір жүктеме түсіретін болса, әрбір 45-60 минуттан кейін міндетті түрде 10 минуттық үзіліс жасалады. Барлық мектеп оқушыларына, әсіресе, бастауыш сынып оқушыларына әртүрлі жұмыс түрлерін кезекпен жүргізу керек, құрал-саймандар балалардың жасына сәйкес болуы керек.

Балалардың да, жасөспірімдердің де еңбекке төзімділіктері ересек адамдарға қарағанда төмен болады. Оларда жұмысқа үйреніп, дағдылану кезеңі ең жақсы жұмыс қабілеті кезеңінен жоғарырақ және жұмысқа қабілетін қайтадан қалыптастыру кезеңі ұзағырақ болады. Сондықтан, мектеп оқушыларының организмі қысқартылған жұмыс күнінің өзінде, әрбір 2,5-3 сағат жұмыстан соң үзіліс қажет етеді. Сол үзіліс өндірістегі жалпы түскі үзіліске сәйкес келуі үшін, мектеп оқушыларының жұмыс күнін жұмысшыларға қарағанда 1 сағат кейін бастау керек. Жұмыс уақытының ең қолайлы ұзақтығы, әрбір мамандықтың өз ерекшеліктеріне байланысты болады.



Мектеп оқушыларына міндетті түрде өткізілетін қоғамға пайдалы еңбектердің тәртібі, оның өзіндік ерекшеліктеріне байланысты. Мысалы, сыныпта немесе асханада кезекші болу, оқу жүріп жатқан күндері өткізіледі, ал, бөлме жинау, табиғатты қорғау, екінші шикізат жинау өндірістік еңбекке оқыту уақытынан тыс жүргізіледі. Мұндағы ең бастапқы мақсат, мектеп оқушыларының организміне үлкен жүктеме түсірмеу және денсаулықтарының қауіпсіздігін сақтау. Сонымен қатар, олардың ынтасын жойып, қажытатын және тәрбиелеу сапасын кемітетін ұзақ уақыт біржақты тапсырмалар беруден сақтану керек. Кезекшіліктің кестесі ыңғайлы жасалған болуы керек.

Жазғы каникул кезіндегі пайдалы еңбек оқушылардың күн тәртібі- бінде ескерілуі керек және тек қана таңертеңгі уақыттарға жоспарлануы керек. Оқушыларға кешкі және түнгі жұмыстарды істеуге мүлде болмайды. Түнгі ұйқының уақыты қысқармауы үшін оларды таңертең өте ерте оятуға болмайды. Мектеп оқушылары өндіріс орындарында жұмыс істеген кезде, өздері тапқан есеп ақы есебінен ыстық тамақпен қамтамасыз етіледі.

Қорытынды:

Қорытындылай келе айтатынымыз балалар мен жасөспірімдер гигиенасының ересек тұрғындардың денсаулық көрсеткішінің жақсаруында және еңбекке қабілеттілікті жоғарлатуда маңызы зор болып келеді. Кейінгі нәтиже болу үшін, оның бастамасы дұрыс болғаны жөн.

« Не ексең, соны орасың » дегендей, ересек адамның денсаулығы мықты болу үшін, балалының денсаулығының дұрыс дамуына көп көңіл бқлу қажет.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Неменко Б.А. Оспанова Г.К Балалар мен жасөспірімдер гигиенасы (Оқулық).- Алматы 2002.344б.
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков., М., Медицина, 2004.
- 3.https://kk.wikibooks.org/wiki/%D0%95%D2%A3%D0%B1%D0%B5%D0%BA%D0%BA%D0%B5_%D1%82%D3%99%D1%80%D0%B1%D0%B8%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%83_%D0%B6%D0%B0%D2%93%D0%B4%D0%B0%D0%B9%D1%8B%D0%BD%D0%B0_%D2%9B%D0%BE%D0%B9%D1%8B%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8B%D0%BD_%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%80%D0%BB%D1%8B%D2%9B_%D0%B1%D0%B0%D2%9B%D1%8B%D0%BB%D0%B0%D1%83

***Назарларыңызға
рахмет!!!***