

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(Н И У «Б е л Г У»)

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ  
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

**ЦМК Клинических дисциплин**

**РОЛЬ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Дипломная работа студента**

**очной формы обучения  
специальности 34.02.01 Сестринское дело  
3 курса группы 03051611  
Шириной Юлии Юрьевны**

Научный руководитель:  
преподаватель Кумаргей И.Ф.

Рецензент:  
врач-педиатр  
ОГБУЗ «Детская областная клиническая  
больница» детская поликлиника №1  
Кузьмина Н.Ф.

**БЕЛГОРОД 2019**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1. Проблема сохранения здоровья детей в условиях современной школы .....	7
1.2. Заболевания детей школьного возраста.....	8
1.3. Деятельность медицинской сестры в образовательном учреждении...12	
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	16
2.1. Методика исследования.....	16
2.2. Результаты собственного исследования.....	19
2.3. Рекомендации для медицинских сестер, работающих в общеобразовательных учреждениях.....	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	34
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	36
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	37

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** Проблема сохранения здоровья ребенка в процессе обучения имеет большое значение. Здоровье подростков и детей в любых условиях является популярной проблемой и задачей первой важности. По приходу учащихся в учебные учреждения, показатели здоровья очень сильно снижаются, из-за влияния неблагоприятных факторов и факторов риска.

Причин ухудшения детского здоровьем много. На самочувствие растущего организма влияет как объективные факторы, так и субъективные причины. Складывая все эти факторы, образуют целый комплекс недугов школьников, которые часто болеют, быстро устают. В силах родителей изменить ситуацию в лучшую сторону, а медицинским работникам необходимо помогать им в этом [6].

Во всех возрастных группах имеются какие-либо отклонения. Значительную роль играют такие заболевания: со стороны костно-мышечной системы (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз), патология органов зрения (близорукость, дальнозоркость), патология ЖКТ(гастрит).

По данным медицинского информационно-аналитического центра г. Белгорода наблюдается рост заболеваемости у детей от 0 до 14 лет по новообразованиям - 6.3%, паразитарным и инфекционным заболеваниям - 2.3%

Рост показателя болезней у детей в возрасте 15-17 лет:

- болезням нервной системы 4%
- нарушениям обмена веществ, болезням эндокринной системы и расстройствам питания 2.6%

Но также наблюдается и снижение показателей общей заболеваемости детей от 0 до 14 лет по таким заболеваниям как:

- травмам, отравлениям и другим последствиям воздействия внешних причин составляет 29%

- болезням кожи 26.7%
- психическим расстройствам 22.8%
- болезням уха 11.1%
- признакам, симптомам и отклонениям от нормы 10%
- болезням систем кровообращения 7.1%
- болезням крови 5.4%
- болезням эндокринной системы, нарушениям обмена веществ, расстройствам питания 4.1%

У детей подросткового возраста (15-17 лет).снижение наблюдается по:

- болезням органов пищеварения 28.4%
- новообразованиям 16%
- болезням кожи 14.6%
- паразитарным и инфекционным болезням 13.9%
- болезням уха 11.44%
- болезням систем кровообращения 9.3%
- психическим расстройствам 8.15%

Что касается заболеваний, широко распространенных в детских коллективах, то это, в первую очередь, это грипп и ОРЗ и головной педикулез. Связано это в основном с их активной общительностью и контактностью. Каждая из этих «эпидемий» чревата своими осложнениями. Не вовремя пролеченные простудные заболевания, могут повлечь за собой вторичными бактериальными осложнениями (ринит, синусит, отит, бронхит, энцефалит, пневмония и т.д.), которые вылечить уже сложнее. Головной педикулез опасен быстрым распространением среди детей. Как дети, так и родители до последнего скрывают подобную информацию, а ведь это рискованно – при отсутствии необходимой обработки головы ранки от расчесывания становятся отличной почвой для проникновения вторичной инфекции. И в этом случае «просто вши» могут обернуться более серьезными последствиями [5].

Неизменной проблемой школьников является перегрузка во время школьных занятий. Например, плотное расписание, состоящее из

дополнительных кружков и секций. Чрезмерные нагрузки, в свою очередь, ведут к стрессам и неврозам, плохо сказываются на общем психическом и физическом состоянии ребенка, обостряя ряд сопутствующих заболеваний. Врачами давно выявлена зависимость между количеством, приобретенных школьниками во время учебы, и интенсивностью учебной программы. Стоит осмысленно подходить к организации времени учащегося

Учитывая все вышесказанное, появляется необходимость проведения профилактических и реабилитационных мероприятий, где важная роль отводится медицинской сестре.

**Цель работы** – определить роль медицинской сестры в сохранении здоровья школьников.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

- Провести теоретический анализ данных по проблеме здоровья школьников;
- Изучить учебно-методическую литературу по теме дипломной работы;
- Провести анкетирование среди родителей и детей по вопросам состояния здоровья в МБОУ СОШ № 21 г. Белгорода, на основании которого разработать предложения по оптимизации роли сестринского персонала в организации сохранения здоровья школьников.

Для решения поставленных задач использовали **объект исследования**: дети и их родители, посещающие МБОУ СОШ № 21 г. Белгорода.

**Предмет исследования** - профессиональная деятельность медицинской сестры, на примере МБОУ СОШ № 21.

**Методы исследования**:

- теоретический анализ медицинской литературы по данной теме;
- организационный: сравнительный, комплексный метод;
- социологические: анкетирование, интервьюирование;
- статистические – статическая обработка информационного массива.

**Гипотеза.** Предполагается, что формы, методы, санитарно-просветительские мероприятия, проводимые медицинскими работниками в

общеобразовательных учреждениях, будет способствовать профилактике заболеваний.

**Теоретическая значимость:** обоснованы теоретические аспекты сохранения здоровья детского населения, определена организация работы и теоретически обоснованы разработанные предложения по санитарно-просветительной деятельности

**Практическая значимость:** полученные в результате исследования данные позволят оценить качество профилактической работы медицинской сестры, а также разработать предложения по повышению эффективности работы сестринского персонала на школьном этапе.

#### **Объём и структура выпускной квалификационной работы.**

Структура дипломной работы обусловлена объектом, предметом, целью и задачами исследования. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и литературы, приложения.

Введение раскрывает актуальность, определяет степень научной разработки темы, объект, предмет, цель, задачи и методы исследования выпускной квалификационной работы.

# ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

## 1.1. Проблема сохранения здоровья детей в условиях современной школы

Школа — это социальная среда, в которой дети проводят большую часть своего времени, вследствие чего у них происходят психологические трудности. Современный процесс обучения представляет собой продолжительный учебный день, объемную домашнюю работу, трудности с адаптацией, количеством и темпом представляемой информации. Ребенку приходится справляться с давлением, который требует от него учебный процесс.

Успешное обучение ребенка в школе зачастую определяется уровнем его здоровья, с которым он приходит в учебное учреждение. Вследствие чего, и определяется правильная организация учебной деятельности. Насколько педагоги и медицинские работники учитывают возможности ребенка любого возраста, напрямую зависит, сумеют ли они сохранить здоровье школьника.

Разумная организация учебного процесса нужна для того, чтобы предотвращать перенапряжения, перегрузки, для того чтобы обеспечить удачное обучение школьников, и сохранение здоровья.

Поэтому задачей школы является создание экологичной, комфортной, психологически здоровой среды, для детей учащихся в учебном учреждении, которые будут способствовать саморазвитию ребенка, адаптации и творческой реализации детей и подростков.

Разумный режим предусматривает различное чередование отдыха ребенка и различных видов деятельности в течении всего дня. Преобладающие стандартные отклонения в организме ребенка за период обучения в учебном учреждении связывают с большой учебной нагрузкой.

На уроках следует выстраивать взаимоотношения с компьютером, чтобы максимально сократить риск для здоровья, заинтересовать ребенка предметом, дать мотивацию, для того чтобы исключить стрессы, угнетение, разные негативные реакции плохо влияющие на психику детей. Все это помогает сохранить и укрепить здоровье учащихся

Главная цель сохранения здоровья, это развитие культуры здоровья, внушить ребенку, что главная цель это здоровы образ жизни, добиться, чтобы здоровый образ жизни стал миропониманием для детей.

Так же физическое развитие ребенка немаловажно для показателей его здоровья. Именно поэтому в этом возрасте формируется костно-мышечный аппарат, формируется психика ребенка, адаптация к новому коллективу. Поэтому правильное соблюдение режима дня, чередование разных видов деятельности оказывает большое влияние на работоспособность и в целом на состояние всего организма.

"Забота о человеческом здоровье - тем более о здоровье ребенка, - это не только комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества" - сказал Сухомлинский.

## **1.2. Заболевания детей школьного возраста**

Как правило, частые проблемы с осанкой у детей начинаются с начальной школы, когда ребенок начинает подолгу сидеть, от чего появляются длительные нагрузки на спину. Например, это долгое сидение за партой, ношение на спине или плече тяжелых портфелей. Если дома можно это как-то контролировать, то в классе уже никак не получится. И все равно как бы не учи ребенка как правильно сидеть и держать спину, как правильно наклоняться над партой, в любом случае ребенок будет уставать придерживаться этих правил.

Поэтому большинство сколиозных искривлений приходится на первые-вторые классы. Вследствие чего, это проблему и называют школьным сколиозом.

У детей дошкольного возраста редко выявляют нарушение осанки исключение врожденные патологии. Причина здесь понятна – дошкольники большую часть дня проводят активно, бегая, прыгая. В отличие от детей, которые немного старше — о шести-семи летних, резко переходят в школьную жизнь и к ее сидячему режиму. В итоге мышцы к такому не готовы.

Поэтому отсюда можно выделить причины сколиозов у детей школьных возрастов:

- Долгое сидение за партой. Дело в том, что в отличии от других живых существ, природа наделила человека такой особенностью как прямохождение. И к длительному сидячему положению человек не приспособлен должным образом. Даже если пытаться ровно сидеть на протяжении всего дня, можно получить искривление осанки. Детей трудно заставить сидеть пол дня в идеально ровном положении, в силу их активности и физиологии.

- Рабочее место ребенка для уроков и для компьютера оборудовано неправильно.

- Неправильное сидячее положение тела.

Виды искривления осанки

Нарушения осанки поделится на два разных типа по ее развитию. Это сколиотическая осанка и сам сколиоз.

Сколиотическая осанка является функциональным состоянием, при котором искривления столба позвоночника не наблюдаются, лишь фиксируется асимметрия в расположении лопаток, надплечий. В отличие от сколиоза где уже имеется искривление позвоночника и стойкое нарушение в осанке. Сколиоз делится на 4 степени, как правило. 4 степень самая сложная. Выявить степень заболевания возможно при осмотре медицинского специалиста.

Плоскостопие.

Движение тела, ровная походка зависят от строения ног и нижней части - стоп. Стопа состоит из 26-ти костей, соединенных связочным аппаратом. В

норме стопа имеет три точки опоры: задний отдел пятки, 1-ый (большой) палец и головка 1-ой плюсневой кости и наружный край стопы. В положении стоя стопа образует своды - продольный и поперечный, которые при ходьбе пружинят и защищают тело и мозг человека от сотрясений и чрезмерных нагрузок.

Среди заболеваний костно-мышечной системы, деформация стоп - плоскостопие - по частоте занимает одно из первых мест. Плоскостопие проявляется в быстрой утомляемости ног при ходьбе, в появлении болей в ногах, отечности голеней и стоп, появлении мозолей на стопах.

Наиболее частой причиной плоскостопия является слабость мышечно-связочного аппарата коленного, тазобедренного, голеностопного суставов и самой стопы в результате высокой нагрузки на ноги (длительная ходьба и стояние, ношение тяжестей, повышенный вес) и наоборот, вследствие недостаточной нагрузки из-за малоподвижного образа жизни.

Другой причиной, является неправильная обувь. У девочек в подростковом возрасте в последствии хождения на высоких каблуках приводит к уплощению поперечного свода, при этом происходит смещение центра тяжести тела вперед с последующей деформацией тазовых костей и смещением органов малого таза. Нельзя также носить в течение дня обувь без каблуков: тапочки, кеды, чешки, валенки.

Это заболевание останется на всю жизнь, если вовремя не диагностировать и не вылечить до 15 лет. Главное, раньше поставить диагноз. Плоскостопие может быть врожденным (встречается редко, диагноз ставится в роддоме) и приобретенным.

Самая частая причина приобретенного плоскостопия - слабость мышечно-связочного аппарата стопы ребенка. У детей деформируется продольный свод стопы, из-за чего подошва становится плоской и всей поверхностью касается пола.

Поставить диагноз «плоскостопие» у детей старше 7 лет легко, так как именно к этому возрасту происходит формирование всех сводов стопы,

костный аппарат окостеневаает, крепнет и пропадает возрастная выемка свода стопы, которая у маленьких детей заполнена жировой подушечкой, скрывающая костную основу стопы.

Не легко диагностировать плоскостопие у детей раннего возраста, потому что зачастую трудно отличить функциональное плоскостопие от патологического. Все дети рождаются с плоской стопой. Своды начинают формироваться, только когда ребенок начинает бегать, прыгать, ходить, и полностью формируются к 6-7годам. Но плоская стопа может быть результатом врожденных дефектов, патологии нервной и эндокринной систем. Поэтому отличить норму от патологии может только врач специалист. Нужно помнить, что с самого раннего возраста и весь период интенсивного роста организма (в 3 и 6 месяцев, а также в 1, 3 и 5 лет) необходимо систематически посещать ортопеда.

Гастрит.

Очень много случаев развития гастрита у школьников. Бытует много версий. Одна из них. это бактерии хеликобактер пилори. Раньше бактерия не была опасна, а сейчас, когда плохая экология, пища с химическими добавками, жизнь полна стрессов, хеликобактер пилори активно развивается. Чаще всего дети 5–8 лет заражаются ею от родителей.

Причины развития гастрита у школьников

Когда бактерия попадает в желудок ребенка, она долгое время не дает о себе знать. Впоследствии начиная с 5 класса, ребенок жалуется на сильную боль в животе. В средних и старших классах дети психоэмоционально перезагружены, постоянно спорят с родителями, отказываются от здорового питания в пользу вредных продуктов и питья.

Отдельно в медицине рассматриваются причины развития гастрита у школьника, которые не связаны с бактерией хеликобактер. Заболевание развивается из-за поражения поджелудочной железы. Так как этот орган ответствен за кровоснабжение слизистой желудочной оболочки и двенадцатиперстной кишки. Проблемы с поджелудочной чаще появляются:

- При физическом утомлении.
- При постоянных психически эмоциональных нагрузках.
- При нерегулярном и плохом питании.

Все эти факторы приводят к ухудшению кровообращения в слизистой оболочке, в результате сначала появляются небольшие точки, а затем образуются эрозии.

#### Симптомы гастрита у школьников

- Ребенок жалуется на ноющую, тянущую боль после приема пищи.
- Появляется постоянная отрыжка.
- Неприятный запах изо рта.
- Быстрое насыщение желудка во время приема пищи.
- Полное снижение аппетита.
- Бледная кожа.
- Ребенок быстро устает.
- Появляются жалобы на желудочное распирание.
- Появляется изжога.
- Неустойчивый стул – чередуются поносы и запоры.

### **1.3. Деятельность медицинской сестры в образовательном учреждении**

В первую очередь в обязанности медицинской сестры входит своевременное оказание первой медицинской помощи. Так же гигиеническое воспитание учащихся, медицинская сестра несет ответственность объяснение и соблюдение учащимися санитарно-гигиенических норм, и конечно профилактика против ВИЧ, СПИД и гепатита разных видов.

Медицинская сестра отвечает за сроки и проведение вакцинации школьников, первичный осмотр школьников перед вакцинацией, выявление первых признаков аллергических реакций на вводимый препарат.

Немаловажная задача медицинской сестры, это проведение диспансеризации среди школьников. Это проведение внеплановых и плановых профилактических осмотров детей, оценка состояния их здоровья.

К тому же в обязанности медицинской сестры входит правильное заполнение медицинской документации. Все данные всех учеников вводятся в их личную медицинскую карту.

В работу медицинской сестры входит ежедневный осмотр сотрудников пищеблока. После тщательного осмотра результаты записываются в специальном журнале. Так же осмотр пищеблока, контроль за соблюдением санитарно-эпидемиологических норм работниками школьной столовой.

Проведение профилактических мероприятий по детскому травматизму.

Медицинская сестра несет ответственность за прохождение внеплановых и плановых осмотров преподавателей, в отличии от работников пищеблока, которые проходят осмотр ежедневно.

В лечении сколиоза обязательны гимнастические занятия, укрепляющий наращивающих. Как правило мышцы не позволяют спине гнуться в сторону и искривляться. Упражнения разнообразные и совсем не сложные. Выполнять их нужно регулярно, часто, систематически. Ребенка поначалу тяжело заставить выполнять гимнастику долго и правильно, поэтому нужно заинтересовать его в этом. Например, включить видео занятий, чтобы ребенок просто повторял.

Так же подключается к ЛФК походы в бассейн. В этом случае нужно быть осторожными. Есть некоторые исключения!

Очень важно при сколиозе не плавать на спине, нельзя прыгать в воду. За этим нужно очень строго следить. Поэтому обязательно нужно нанять специального тренера, чтобы позанимался с ребенком со сколиозом.

Хорошо для спины занятия танцами (бальными, классика), верховая езда, и носить на голове книгу.

При сколиозе желательно делать уроки в лежачем положении, на животе, подложив под грудь подушку. Контролировать рюкзак ребенка – он не должен быть лишком тяжелым.

Плоскостопие.

Важным моментом при лечении плоскостопия является время. Чем раньше родитель обратится за помощью, тем больше шансов остановить заболевания и добиться выздоровления у ребенка.

Детям, в отличие от взрослых, чаще всего ставят диагноз «продольное плоскостопие» и лечение его не требует хирургического вмешательства в этом возрасте. Иногда плоскостопие может быть врожденным, в таком случае лечение следует начинать с того момента, когда был поставлен диагноз. Для лечения врожденного плоскостопия применяют специальные гипсовые повязки или лангеты. Врожденное плоскостопие встречается крайне редко. Так как главными причинами опущенного свода стопы ребенка являются неокрепшие кости, слабые мышцы и связки, то лечение, как правило, носит «бодрящий» характер.

Плоскостопие у детей и его лечение, требует ношения специальной ортопедической обуви и стелек. Ребенку не следует ходить босиком по ровным и твердым поверхностям. Зато полезно ходить по неровностям, траве, песку или мелкому гравияю. Во время лечения следует уделяется внимание походке ребенка. В норме ребенок при ходьбе должен ставить стопы параллельно, опираться на внешний край стопы.

Для лечения плоскостопия у детей обязательно применяется лечебный массаж и лечебная физкультура. Главные задачи массажа при плоскостопии - это снижение имеющегося утомления в определенных мышечных группах, снятие боли и восстановление пружинистых функций стопы. Кроме всего массаж помогает восстановить нормальное лимфо- и кровоснабжение стопы и голени, а также придает тонус мышцам. Делая массаж стоп при плоскостопии, следует уделять внимание не только мышцам и связкам свода стопы, но и обязательно прорабатывать мышцах голени. В лечении плоскостопия массаж следует сочетать с лечебной гимнастикой. Смысл в этих двух техник схожий. Они очень хорошо сказываются на состоянии мышечного аппарата не только стоп, но и ног в целом.

Улучшают кровоснабжение и повышают тонус мышц с помощью специальных закаливающих процедур (контрастные ванны для стоп).

Правильно подобранная обувь является важным моментом при лечении плоскостопия. По рекомендациям врачей ортопедов желательно отдать свое предпочтение обычным кожаным туфлям.

Выбирать обувь при плоскостопии, следует не забывать обращать внимание на очень важный момент, как «удобство». Самочувствие ног ребенка всегда подскажет правильный выбор туфель или сапог. А что касается выбора ортопедической обуви, то как правило следует довериться врачам-ортопедам.

Гастрит.

Очень важно, прежде всего необходимо придерживаться лечебной диеты. Питание должно быть щадящим и дробным. Ребенок должен употреблять пищу до 6 раз в день маленькими порциями. Лучше всего выбирать отварные, запеченные или продукты, готовящие на пару.

Категорически запрещено при гастрите употреблять репу, бобовые, кефир, шпинат, дыню, баклажаны, грибы, мягкий сыр, пшеничную кашу, редис, лук.

Рекомендуемые продукты для ребенка с гастритом:

- Бананы
- Печеные яблоки.
- 3% простокваша
- 2,5% йогурт.
- Нежирные сорта рыбы – щука, треска, судак.
- Постная говядина, свинина, мясо курицы, кролика, индейки.
- Тушеная капуста.
- Картофель, кабачки, огурцы.
- Гречка.
- Овсянка.

Варить супы только на овощном бульоне. Перед приготовлением предварительно не забывать отварить или запекать овощи. Крайне полезными

считаются паровое суфле, овощное пюре. Следует комбинировать крупы, давать те, что имеют слизистый отвар. Упростит и ослабит состояние ребенка минеральная негазированная вода.

Ввиду Законодательства РФ ребенок, идущий в учебное учреждение обязан сделать все прививки для защиты от опасных инфекционных заболеваний. И конечно во время всего обучения ребенка так же делаются прививки в школе. Такие прививки, как:

- 1.Краснуха – вакцинация в возрасте 13 лет(девочки)
2. Туберкулез - ревакцинация в возрасте 14 лет
3. Дифтерия и столбняк – третья ревакцинация в возрасте 14 лет
4. Полиомиелит – третья ревакцинация в возрасте 14 лет
5. Гепатит В – ранее не привитые
6. Вакцинация для профилактики гриппа.

## ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

### 2.1. Методика исследования

Данная исследовательская работа проводилась в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №21» в период с февраля по апрель 2019 года, изучались знания школьники данной школы по вопросам сохранения здоровья.

В 2014 году в учебном учреждении обучалось 707 учащихся, в 2015 году 985 учеников, в 2016 году 1048 учеников, 2017 год 1074 ученика, 2018 год 1148, данные представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

Статистика численности учащихся

Год	2015	2016	2017	2018
Кол-во учеников	985	1048	1074	1148

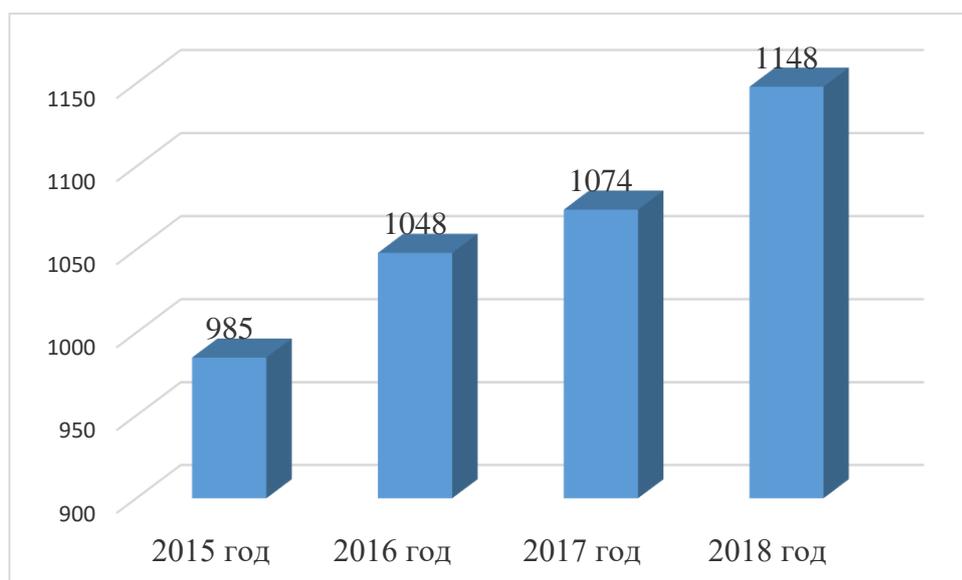


Рис. 1. Численность учащихся

С каждым годом растет число обучающихся в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №21».

Нами был проведен анализ показателей заболеваемости среди учащихся МБОУ СОШ №21, данные представлены в таблице 2 и на рисунке 2.

Таблица 2

Распределение заболеваний по нозологии

Год	2014 год	2015 год	2016 год	2017 год
Ортопед. патология	131	224	239	252
Сколиоз	14	30	38	42
Нарушение осанки	37	75	82	70
Плоскостопие	25	49	40	53
Плосковальгусная деформация стоп	49	74	73	83
Патология органов зрения	119	157	194	214
Близорукость	87	124	135	145
Патология ЖКТ	31	29	31	24
Гастрит	31	29	31	25

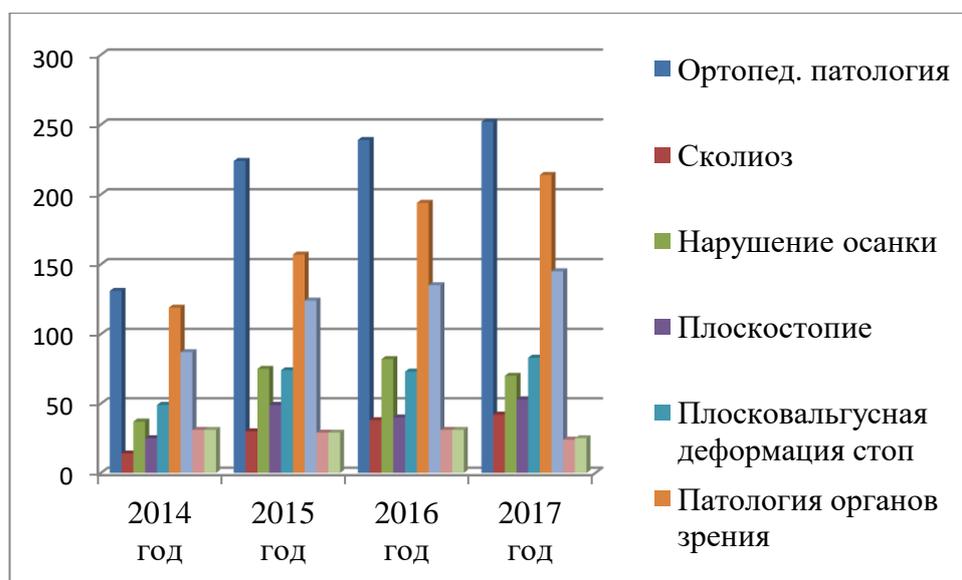


Рис. 2. Статистические данные заболеваемости обучающихся МБОУ СОШ №21

Как видно из рисунка 2 в школьном возрасте наиболее распространенными является ортопедическая патология и заболевания органов зрения.

Используемая методика:

В данном исследовании были использованы две анкеты. Первая анкета для родителей (Приложение 1), включающая 10 вопросов, в которой приняли участие 40 респондентов, ориентируясь на свои ощущения и свое мнение, оценку самочувствия своего ребенка, которые были проинформированы о целях и задачах исследования. Вторая анкета для школьников старшего возраста (Приложение 2), включающую 8 вопросов, в которой приняли участие 20 респондентов, вопросы анкеты направлены на выявление знаний информации по сохранению своего здоровья.

Возраст респондентов составил среди детей от 12 до 17 лет, среди родителей от 35 до 45 лет.

## 2.2. Результаты собственного исследования

Для того чтобы оценить мнение родителей о самочувствии их детей, мы провели опрос среди них и получили следующие результаты. В первом вопросе родителям задан вопрос «Часто ли болеет Ваш ребенок?» На что ответы родителей разделились поровну, 50% - «Да», 50% - «Нет» (Рис.2).

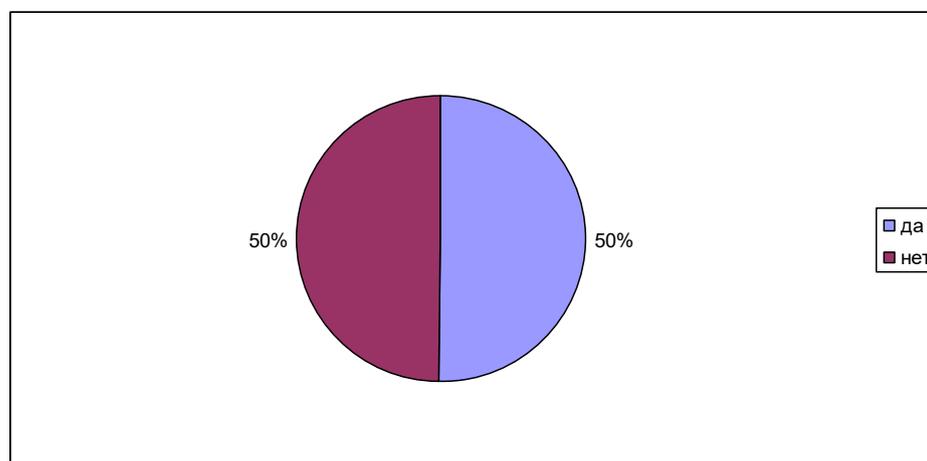


Рис.3 Частота заболеваний

На вопрос «Испытывает ли Ваш ребенок усталость в течении дня?» большинство родителей ответили, что их дети часто испытывают усталость. 70% «Да», 30% «Нет» (Рис.3)

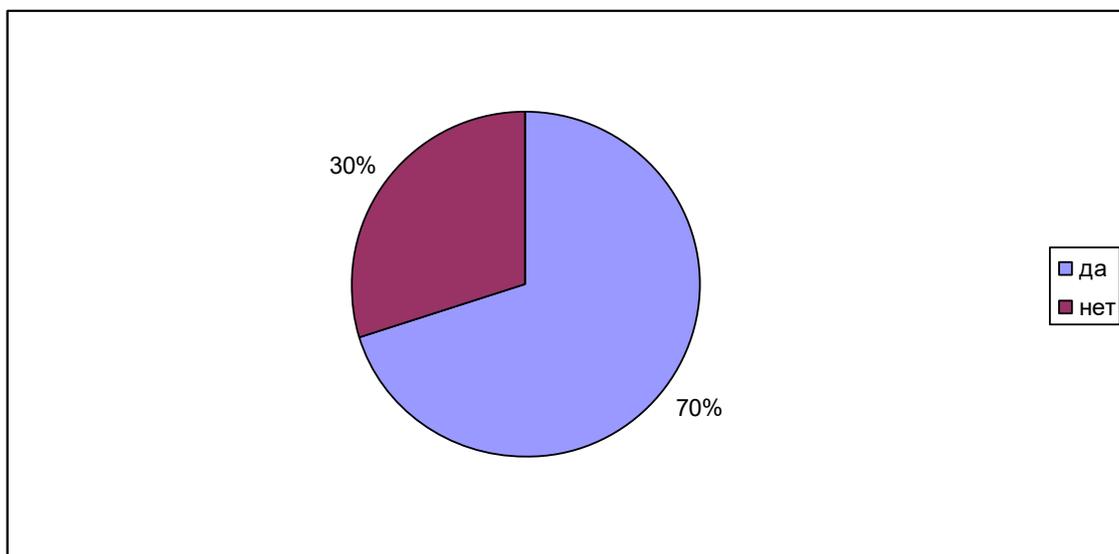


Рис.4 Усталость ребенка в течение дня

Подходящий, подобранный возрастным особенностям режим дня дает возможность чередовать разные виды деятельности, сделать возможным оптимальный двигательный режим, отдых на свежем воздухе, нормализовать сон, что способствует развитию и росту детей. Так на вопрос о том, соблюдает ли Ваш ребенок режим дня, родители ответили, 60% «Да», 40% «Нет» (Рис.4).

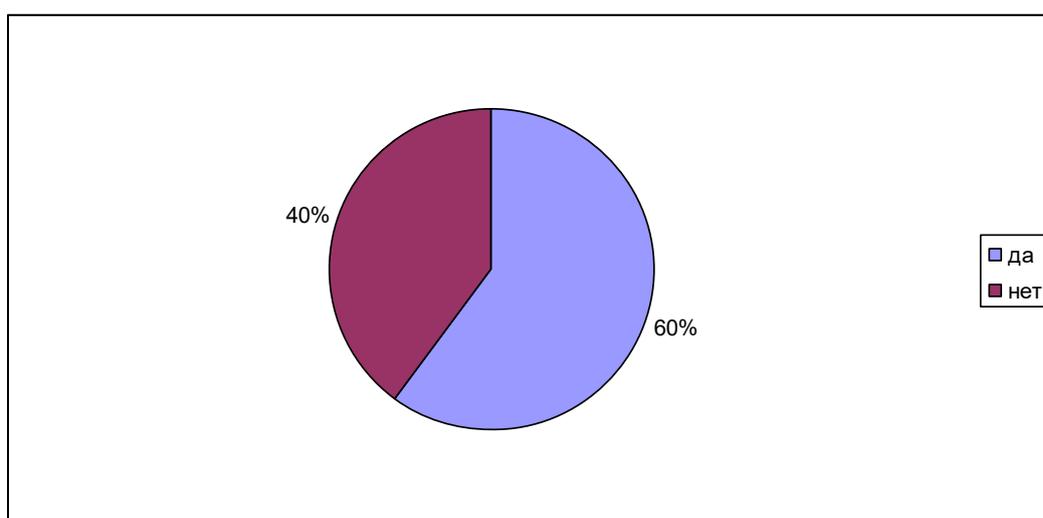


Рис.5 Соблюдение режима дня ребенком

Время проведения детей на свежем воздухе имеет огромное значение для физического развития школьника. Это является самым доступным методом закаливания детского организма. Так как способствует повышению выносливости, устойчивым к воздействиям внешней среды, а особенно к простудным заболеваниям. Родителям задали вопрос «Часто ли Ваш ребенок проводит время на свежем воздухе?», из анкеты мы выяснили, что 80% ответили «Да», 20% дали ответ «Нет» (Рис.5).

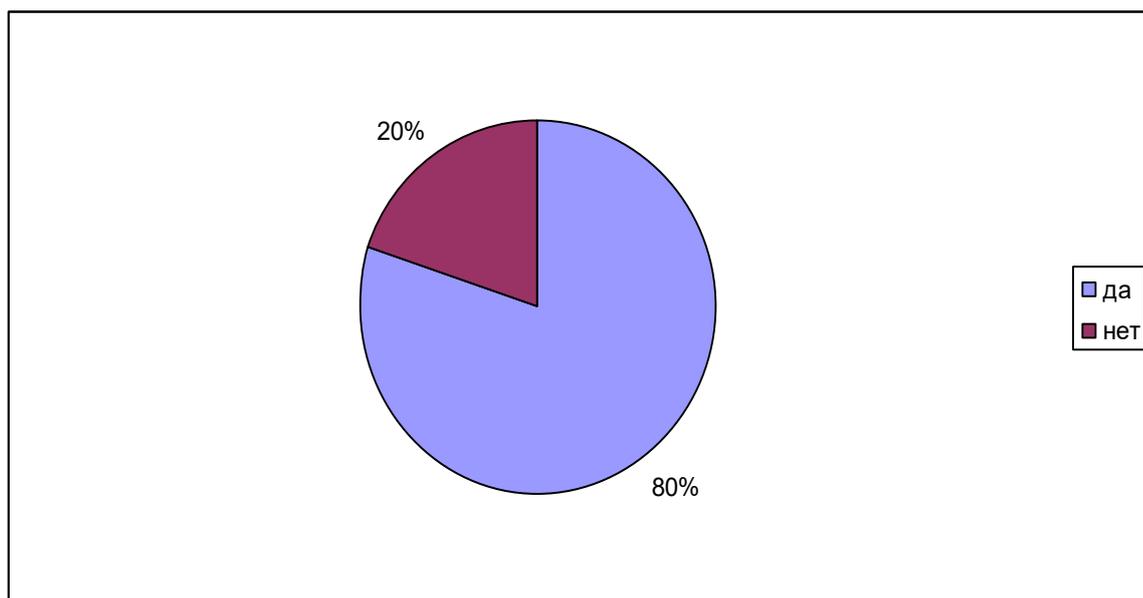


Рис.6 Пребывание ребенка на свежем воздухе

Родители часто слышат от своего ребенка, о том, как у них болят ножки. Поэтому родителям задали вопрос «Жалуется ли Ваш ребенок на слабость и боль в ногах?». На что они ответили «Да» 20%, «Нет» 60%, «Иногда» 20% (Рис.6).

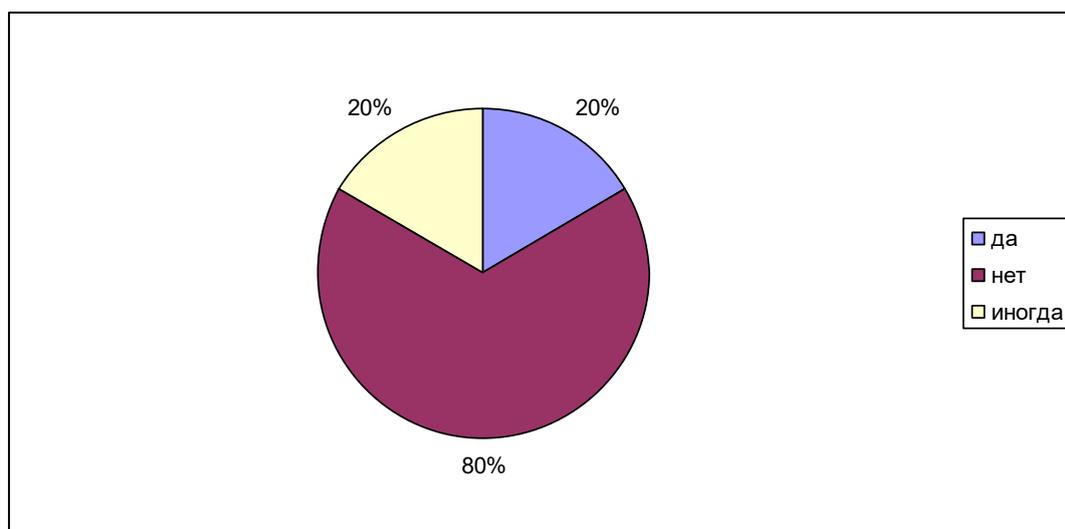


Рис.7 Слабость и боль в ногах

Для того, чтобы защитить своего ребенка от болезней уха-горло-носа, и их последствий нужно осознавать опасность этих болезней. Например, у ЛОР-заболеваний в детском возрасте болевой синдром ярче выражены чем у взрослых. Результаты опроса показали, что у 10% респондентов дети перенесли заболевания ЛОР-органов (Рис.7).

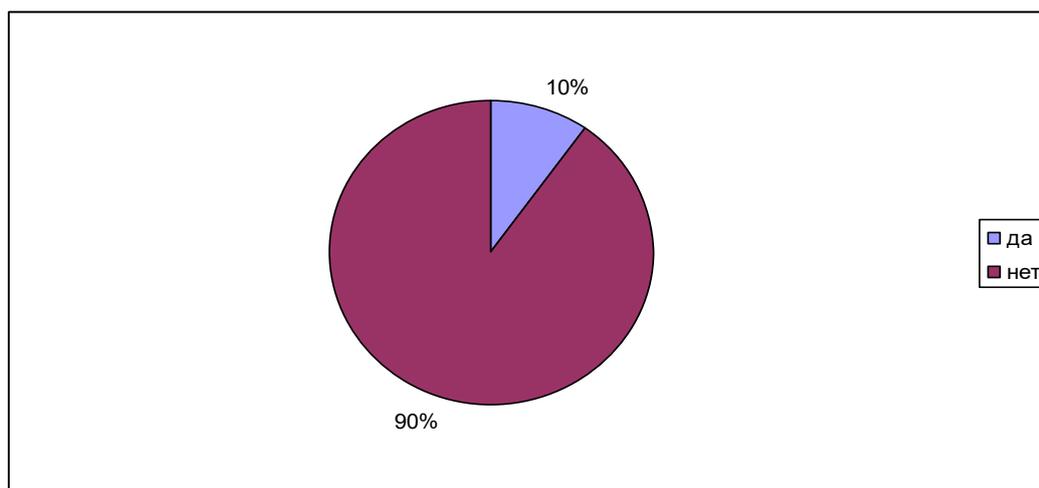


Рис.8 ЛОР-заболевания

Термин «Нарушение функций опорно-двигательного аппарата» у детей носит обобщенный характер и включает двигательные расстройства, которые имеет органическое центральное и периферическое происхождение у детей. На

вопрос «Имеется ли у вашего ребенка нарушения опорно-двигательного аппарата» мы получили следующие ответы: 40% отметили, что уже имеется сколиоз, 30% - сутулость, 30% - плоскостопие (Рис.8).

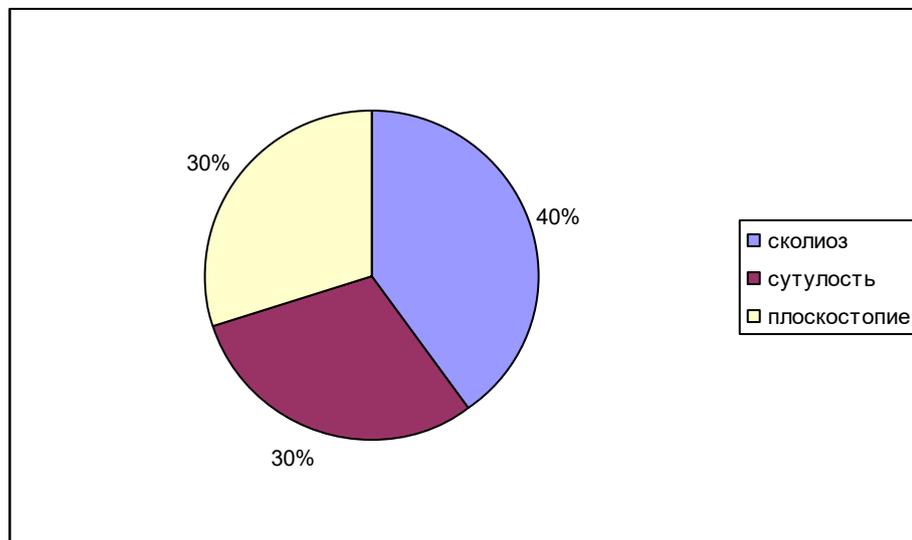


Рис.9 Нарушения опорно-двигательного аппарата

Не редко у ребенка болит живот, причинами могут быть недуги, вызванные вирусами или микробами. В этом случае и те, и другие изменяют состав микрофлоры желудочно-кишечного тракта. В последствии чего пища неправильно переваривается, лишком медленно или наоборот слишком быстро.

На вопрос «Жалуется ли Ваш ребенок на ноющую или тянущую боль в живот после приема пищи?» В ответ на этот вопрос родители ответили 30% «Да», 70% «Нет» (Рис.9).

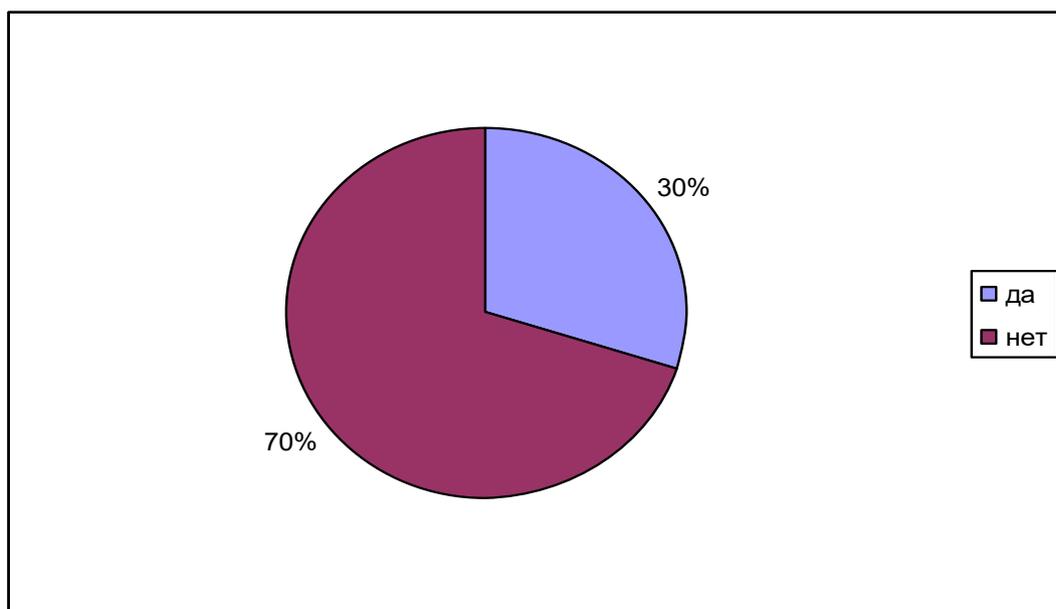


Рис.10 Жалобы на боли в области живота

Правильное и здоровое питание детей способствует нормальному функционированию и правильному развитию организма. Гармоничное меню на всю неделю должно собрать в себе полезные продукты, как правило, в полной мере удовлетворять потребности ребенка.

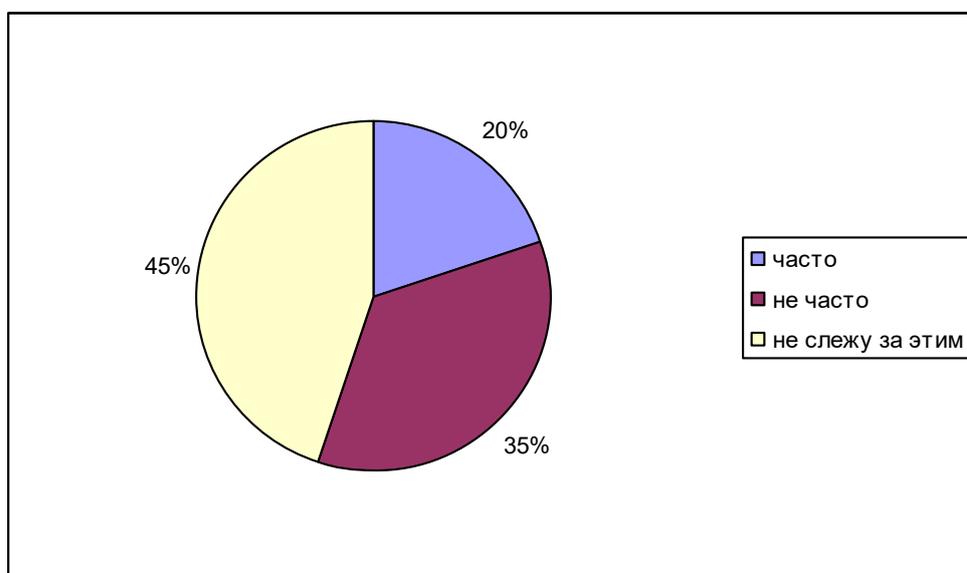


Рис.11 Употребление здоровой пищи в течении недели

Родителям задали вопрос «Как часто Ваш ребенок употребляет здоровую пищу?» На что родители ответили: 20 % ответили «Часто», 35% «Не часто», 45% «Не слежу за этим» (Рис. 10).

Воплощение возбудимости нервной системы, чаще всего выражается в острой реакции на внешние малые сигналы. В отличие от взрослых у детей нервная система наполнена высокой чувствительностью к внешним и внутренним факторам и часто это дает выход первым симптомам различных заболеваний. На вопрос «Испытывает ли Ваш ребенок стрессовые ситуации?», на что родители ответили 60 % «Да», 10% «Нет», 30% «Иногда» (Рис.11).

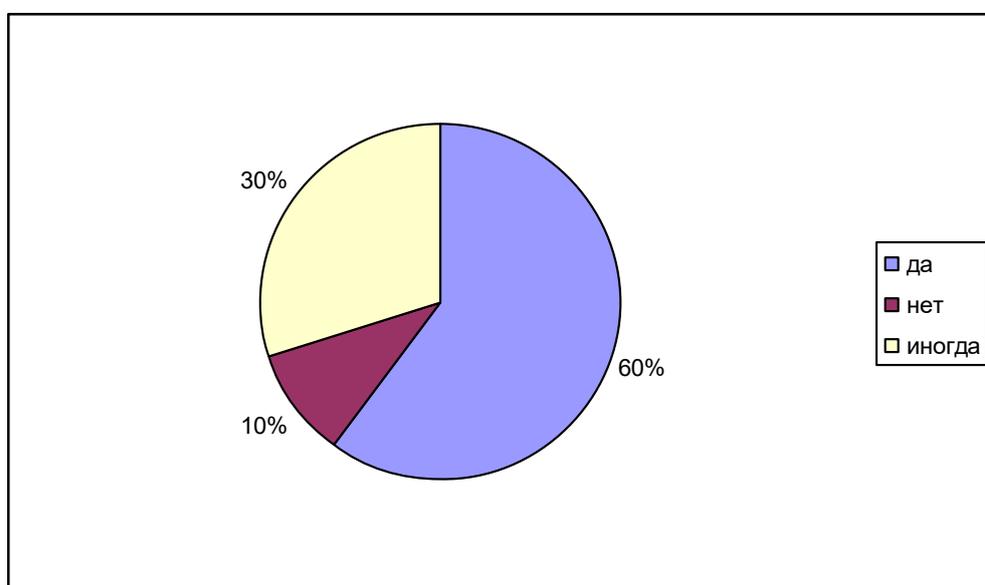


Рис.12 Стрессовые ситуации у детей

На основании исследования можно сделать вывод, что нужно познавать ребенка, прислушиваться к нему, необходимо осознавать личную ответственности за жизнь и здоровье своего ребенка.

Нами было проведено анкетирование среди учащихся старшего школьного возраста, чтобы узнать об их состоянии здоровья.

Им был задан вопрос «Как часто Вы болеете?», на что 50% ответили «Постоянно», 25% «Иногда», 25% «Редко» (Рис.12)..

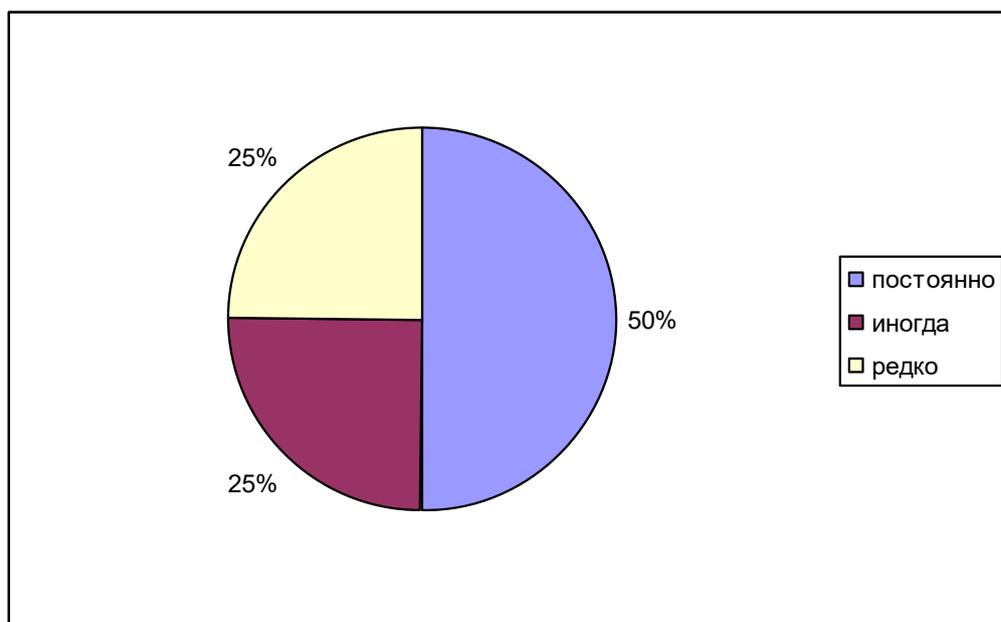


Рис.13 Частота заболеваний

У ребенка идет активный рост организма и родителям в свою очередь нужно помогать в физическом развитии. Обязательно нужно укреплять здоровье всеми силами и возможными способами. Здоровый образ жизни, это залог и основа крепкого здоровья.

На вопрос «Делаешь ли ты утром зарядку?», большинство детей, а именно 80% ответили «Да», 10% «Нет» и 10% «Иногда» (Рис.13).

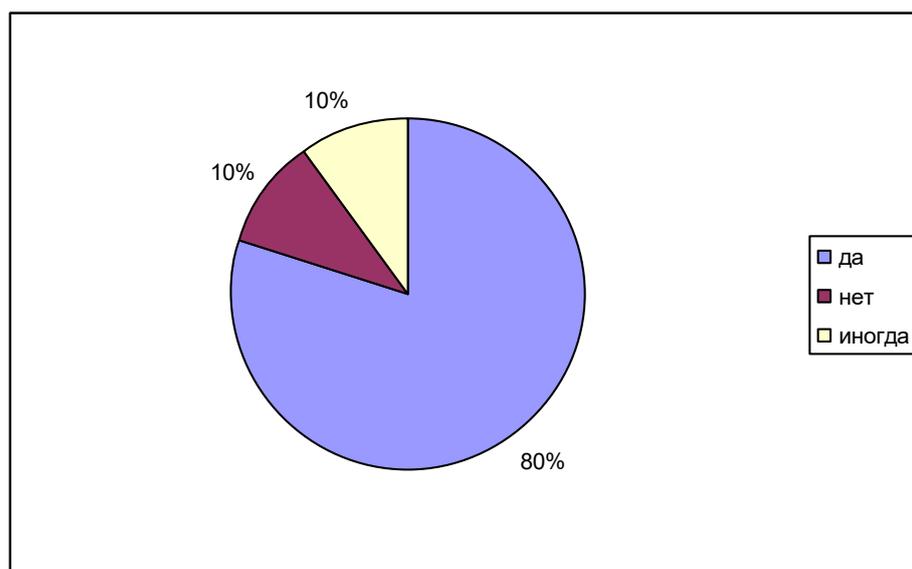


Рис.14 Утренняя зарядка

В середине учебного года у ребенка начинается усталость, апатия, наступает безразличие, вместо того, чтобы познавать новые возможности, радоваться новым открытиям.

На вопрос «Чувствуешь усталость после уроков?» 40% ответили «Очень устаю», 30 % «Не очень устаю», 30% ответили «Иногда»(Рис.14).

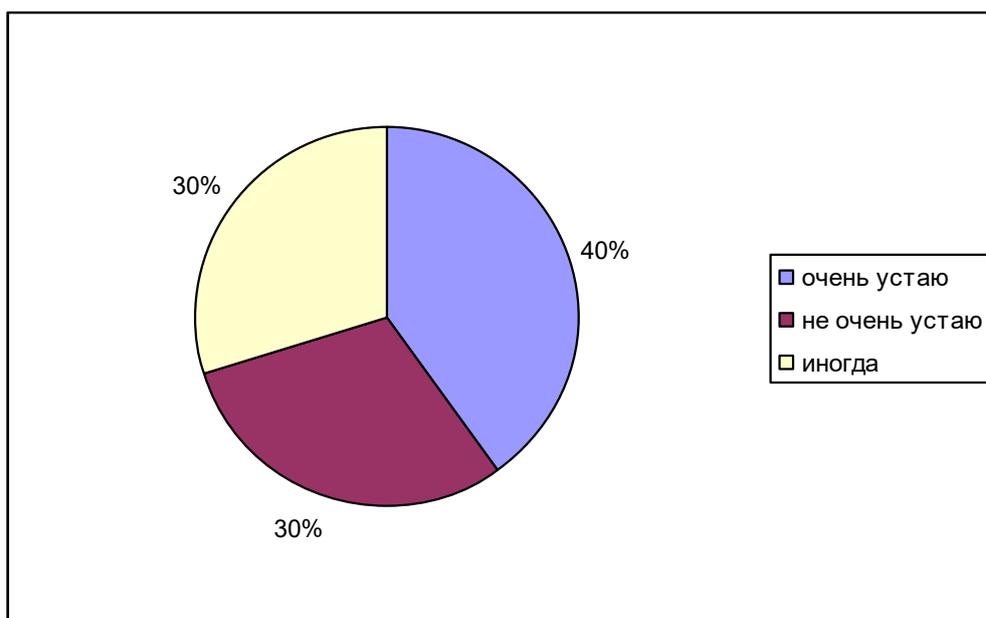


Рис.15 Усталость после уроков

Прогулка на свежем воздухе очень полезна для ребенка в целом. Позитивно влияет на здоровье и эмоциональное состояние. С помощью прогулки на свежем воздухе улучшается состояние организма, очищаются легкие от аллергенов и пыли, от чего улучшаются функции дыхательных путей и слизистые носа. Так же пребывание на свежем воздухе способствует укреплению здоровья и профилактике утомления, положительно влияет на обмен веществ, помогает нагулять аппетит. В свою очередь прогулка имеет большое значение для физического развития, так как является наиболее доступным средством закаливания организма ребенка. Вопрос на данную тему задали детям, на что она ответили, 80% постоянно находятся на свежем воздухе и ответили «Да», 10% «Нет», 10% «Иногда» (Рис.15).

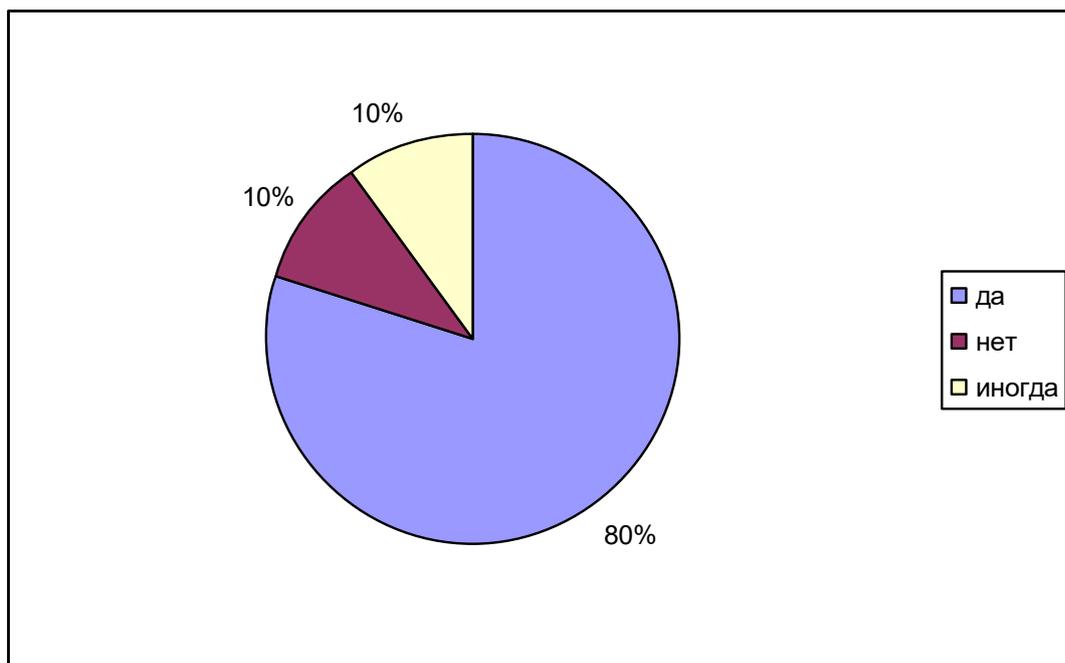


Рис.16 Прогулка на свежем воздухе

Боль и недомогание в животе ребенка, это довольно серьезный сигнал организма о том, что ему необходима помощь. Детям так же задали вопрос «Часто ли ты испытываешь боли в животе?» 40% ответили «Да», 30% - «Нет», 30% «Иногда» (Рис.16).

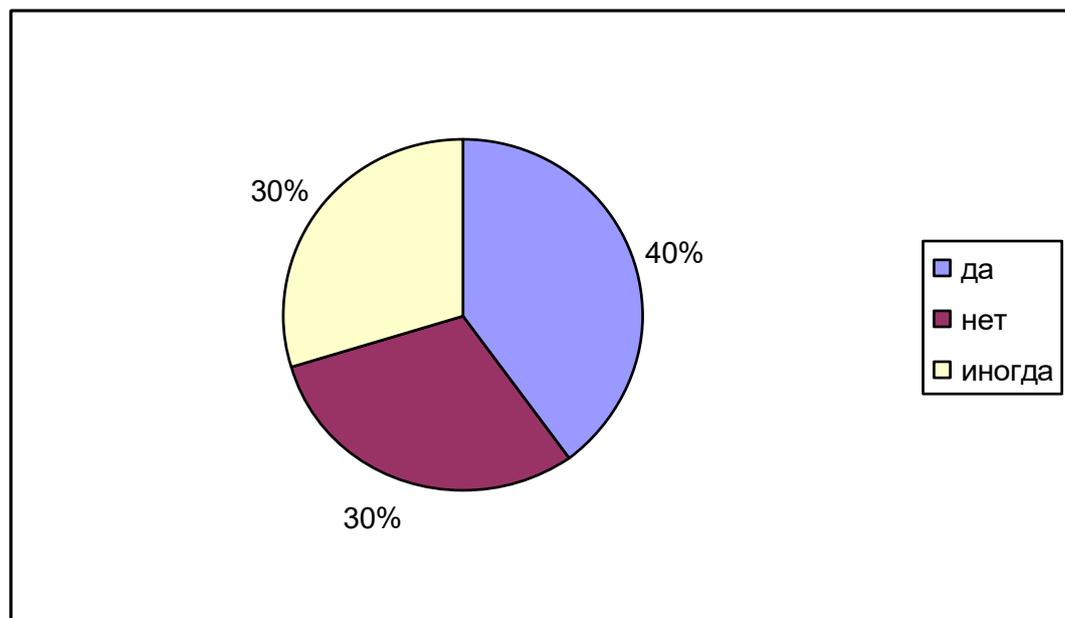


Рис. 17 Боли в животе

Каждый ребенок хочет быть красивым, здоровым, полным сил и энергии. Для этого всего лишь нужно знать и выполнять правила здорового образа жизни. Обучающимся задали вопрос «Придерживаешься ли ты правил Здорового Образа Жизни?» На что дети ответили 70% «Да», 30% «Нет» (Рис.17).

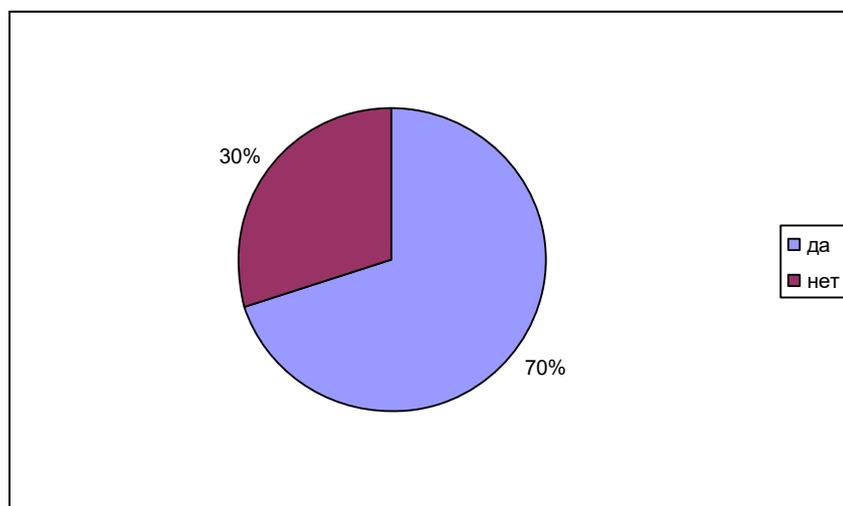


Рис.18 Соблюдение правил ЗОЖ

В течение всего учебного года дети очень часто болеют. Но и частые пропуски не всегда хорошо сказываются на успеваемости ребенка.

На вопрос «Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?» На него дети ответили так, 40% «Пропуски каждый месяц», 60% «Пропусков нет» (Рис.18).

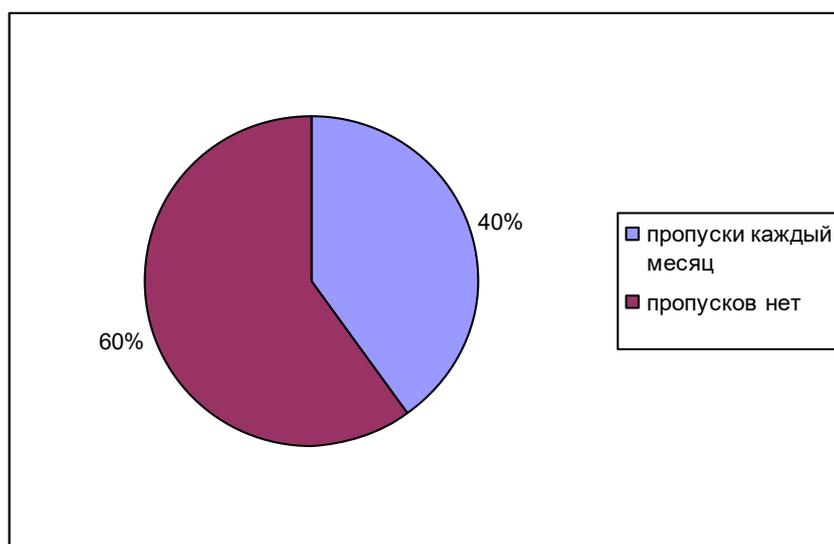


Рис.19 Пропуски занятий из-за болезней

Занятия физической культурой способствуют расти ребенку здоровым, так же весело проводить время с друзьями и одноклассниками. Частые тренировки снижают риск частых заболеваний, повышают уровень эмоциональной и физической устойчивости, так же в свою очередь помогает ускорить процесс адаптации в новых условиях пребывания ребенка.

Так же детям был задан вопрос «Занимаешь ли ты на уроке физической культуры?» На поставленный вопрос детей ответили 90% «С полной отдачей», а 10 % ответили «Без желания» (Рис.19).

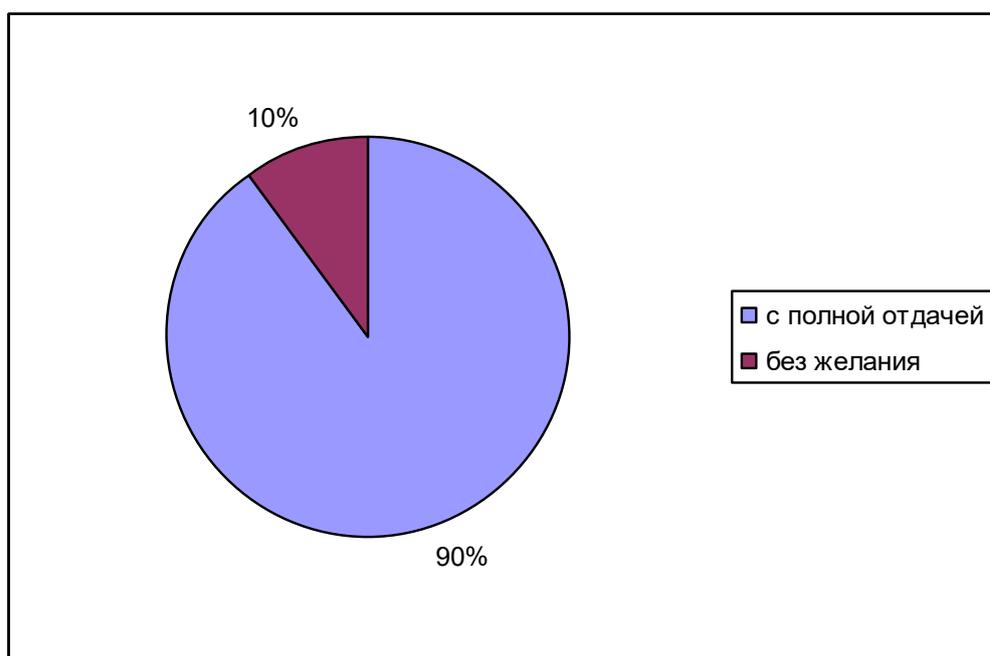


Рис.20 Занятия физической культурой

На основании проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

- 50% обучающихся подвержены частым заболеваниям;
- 70% учащихся испытывают усталость в течение дня, 60% испытывают стрессовые ситуации;
- 80% детей проводят время на свежем воздухе и такое же количество делают утреннюю зарядку;
- 30% опрошенных детей имеют боли в животе, у 40% в анамнезе имеется сколиоз;

- 40% обучающихся имеют пропуски занятий из-за болезни.

### **2.3. Рекомендации для медицинских сестер, работающих в общеобразовательных учреждениях**

Медицинская сестра общеобразовательных учреждений осуществляет свою профессиональную деятельность по охране и укреплению здоровья детей, обеспечению санитарно-гигиенического и эпидемического режимов, организует медицинскую и оздоровительную работу. Анализируя проведенное исследование можно порекомендовать среднему медицинскому персоналу образовательных учреждений чаще проводить беседы с детьми, о сохранении своего здоровья. Постоянно осуществлять контроль за санитарным состоянием столовой школы, так же все результаты осмотра записывать в специальный журнал, если возникли какие-либо проблемы незамедлительно сообщать врачу, следить температурным режимом, правильной расстановкой парт. Принимать активное участие в составлении режима дня и расписания, соблюдать все требования.

В течении всего учебного года составлять статистические данные по болезням школьников. Так же ежегодно проводить обследования и проводить профилактические прививки согласно плану.

В свою очередь медицинская сестра должна создать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья школьников. Продолжать работу по формированию положительного отношения школьников к пониманию важности своего здоровья и здорового образа жизни.

Привлекать педагогов к воспитанию у школьников навыков личной гигиены, выполнять правила школьной гигиены.

Проводить со школьниками лекции и беседы по поводу сохранения своего здоровья и соблюдению личной гигиены.

Так же оказывать неотложную доврачебную помощь при острых заболеваниях.

Время от времени посещать уроки физической культуры для того, чтобы осуществлять контроль за выполнением правил личной гигиены ребенка занимающегося физической культурой (обувь, спортивный костюм, и т.д.), проверять выполняются ли по назначению врача распределения учащихся на группы по физическому здоровью, определять первые признаки усталости детей на уроках физической культуры, о чем в первую очередь нужно ставить в известность учителя и сообщать врачу.

Так же организовывать школьников на санацию полости рта, рентген, и другие лабораторные исследования, лечебную физкультуру и т.д.

Обеспечивать организацию оздоровительных мероприятий, подключать в это мероприятия родителей и учителей.

Проводить подготовку детей к медицинскому осмотру, участвовать в осмотре вместе с врачом, проводить антропометрию школьников.

Качественно и своевременно оформлять медицинскую документацию. Соблюдать правила внутреннего распорядка.

Недостаточность знаний и навыков медицинской сестры может повлечь за собой серьезные проблемы и контроль за здоровьем учащихся. В этом случае родители имеют право быть недовольным, и все же такое случается редко. При приеме медицинской сестры на работу, в учебном учреждении выдвигается ряд требований, по которым медицинская сестра должна полностью соответствовать.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Большое значение в процессе обучения ребенка является сохранение его здоровья. Эта тема актуальна в любом возрасте, особенно это касается детей и подростков, и является задачей первостепенной важности. После поступления детей в школу, показатели здоровья падают, вследствие различных факторов.

В любых возрастных группах есть какие-либо отклонения. Большую роль играют заболевания: опорно-двигательной системы, патологии органов зрения, патологии ЖКТ.

Причин ухудшения детского здоровья очень много. Так же на самочувствие подрастающего организма действует как субъективное, так и объективное влияние. В целом эти факторы складываются в большую совокупность недугов, из-за которых дети быстро устают и часто болеют. Роль медицинской сестры состоит в том, чтобы изменить складывающуюся ситуацию в лучшую сторону.

В первой главе выпускной квалификационной работы были рассмотрены актуальные проблемы сохранения здоровья школьников. Рассмотрена проблема, связанная с организацией учебного процесса. Эта организация нужна для того, чтобы предотвращать перегрузки, перенапряжение, так же обеспечить сохранение здоровья и комфортное обучение школьников. В свою очередь медицинская сестра должна помочь в создании экологичной, комфортной среды для школьников.

Так же в главе говорится о том, что школьнику необходимо объяснять, что главная и единственная цель это здоровый образ жизни, что в свою очередь физическое развитие немаловажно для показателей здоровья. Так же немаловажно соблюдать режим дня и отдыха, так как это оказывает большое влияние на работоспособность и на состояние организма в целом.

В свою очередь затронуты распространенные заболевания школьников. Самые частые заболевания у детей школьного возраста, это сколиоз, плоскостопие, гастрит, заболевания органов зрения.

Во второй главе проведена исследовательская работа в виде анкетирования, в которых изучались знания школьников и их родителей по вопросам сохранения здоровья. На основании результатов анкетирования родителей и устной беседы, было выявлено, что дети не соблюдают правила питания, часто испытывают стрессовые ситуации.

На основании проведенной работы можно сделать вывод, что здоровье, это самое главное в жизни каждого человека и к нему нужно относиться очень серьезно. Для укрепления здоровья нужно не так много, а именно вести здоровый образ жизни, придерживаться здорового питания, укреплять иммунитет физическими нагрузками, в меру закаливаться, принимать воздушные ванны. Все эти маленькие, но немаловажные мероприятия способствуют сохранению и поддержанию здоровья ребенка.

#### **Рекомендаций для детей:**

1. Прогулки на свежем воздухе
2. Чередовать режим труда и отдыха
3. Вести правильный режим дня,
4. Придерживаться правил здорового образа жизни,
5. Не пропускать уроки физической культуры,
6. Соблюдать личную гигиену,

#### **Рекомендации для родителей:**

1. Рацион питания детей должен быть разнообразным в количественном и качественном соотношении, включать продукты, содержащие большое количество белка,
2. Подавать правильный пример и следить за тем, чтобы ребенок соблюдал режим дня;
3. Утром и вечером совершать прогулки на свежем воздухе независимо от погоды;

4. Одевать ребенка по погоде;
5. Приобщать детей к занятию физкультурой и спортом;

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков С.Р., Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс]: учебник / Волков С.Р., Волкова М.М. - М. : Медицина, 2005. - 608 с. (Учеб. лит. Для студ. средних медицинских учебных заведений.) - ISBN 5-225-04844-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5225048447.html>

2. Жданова Л.А., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] / Л.А. Жданова [и др.]; под ред. Л.А. Ждановой - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 416 с. - ISBN 978-5-9704-4268-5 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442685.html>

3. Калмыкова А.С., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник/ А. С. Калмыкова и др.; под ред. А. С. Калмыковой. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 384 с. - ISBN 978-5-9704-3390-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433904.html>

4. Кильдиярова Р.Р., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 328 с. - ISBN 978-5-9704-3296-9 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html>

5. Кучма В.Р., Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 544 с. - ISBN 978-5-9704-3232-7 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432327.html>

6. Кучма В.Р., Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник / В.Р. Кучма - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 315 с. (Библиотека ПМГМУ им. И. М. Сеченова) - ISBN 978-5-222-26391-4 - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222263914.html>

7. Лапкин М.М., Основы рационального питания [Электронный ресурс] / Лапкин Михаил Михайлович, Пешкова Галина Петровна, Растегаева Ирина

Валерьяновна - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 304 с. - ISBN 978-5-9704-4247-0 -  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970442470.html>

8. Петрова Н.Г., Основы профилактической деятельности (ПМ.01)  
[Электронный ресурс] : учебник / Н.Г. Петрова [и др.] - Ростов н/Д : Феникс,  
2016. - 285 с. (Среднее медицинское образование) - ISBN 978-5-222-26387-7 -  
Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222263877.html>

9. Тульчинская В.Д., Здоровье детей [Электронный ресурс] / Тульчинская  
В. Д. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - 200 с. - ISBN 978-5-222-22745-9 - Режим  
доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222227459.html>

10. Экономова Т.П., Основы медицинских знаний и здорового образа  
жизни [Электронный ресурс] / Т.П. Экономова - Архангельск : ИД САФУ,  
2016. - 80 с. - ISBN 978-5-261-01129-3 - Режим доступа:  
<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261011293.html>

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Анкета для родителей**

1. Часто ли болеет Ваш ребенок?  
А) Да  
Б) Нет
2. Испытывает ли Ваш ребенок усталость в течении дня?  
А) Да  
Б) Нет
3. Соблюдает ли Ваш ребенок режим дня?  
А) Да  
Б) Нет
4. Часто ли Ваш ребенок проводит время на свежем воздухе?  
А) Да  
Б) Нет
5. Жалуется ли Ваш ребенок на слабость и боль в ногах?  
А) Да  
Б) Нет  
В) Иногда
6. Были ли у Вашего ребенка ЛОР-заболевания?  
А) Да  
Б) Нет
7. Есть ли у Вашего ребенка нарушения опорно-двигательного аппарата?  
А) Сутулость  
Б) Сколиоз  
В) Плоскостопие
8. Жалуется ли Ваш ребенок на ноющую или тянущую боль в живот после приема пищи?  
А) Да  
Б) Нет
9. Как часто Ваш ребенок употребляет здоровую пищу?  
А) Часто  
Б) Нет, не часто  
В) Не слежу за этим
10. Испытывает ли Ваш ребенок стрессовые ситуации?  
А) Да  
Б) Нет

**Спасибо!**

**Анкета для школьников**

1. Как часто ты болеешь?  
А) Постоянно  
Б) Иногда  
В) Редко
2. Делаешь ли ты утром зарядку?  
А) Да  
Б) Нет  
В) Иногда
3. Чувствуешь усталость после уроков?  
А) Очень устаю  
Б) Не очень устаю  
В) Иногда
4. Часто ли ты гуляешь на свежем воздухе?  
А) Да  
Б) Нет  
В) Иногда
5. Часто ли ты испытываешь боли в животе?  
А) Да  
Б) Нет  
В) Иногда
6. Придерживаешься ли ты правил Здорового Образа Жизни?  
А) Да  
Б) Нет
7. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?  
А) Пропускаю каждую неделю  
Б) Пропускаю каждый месяц  
В) Пропусков нет
8. Занимаешься ли ты на уроке физической культуры?  
А) С полной отдачей  
Б) Без желания

**Спасибо!**