

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 стоматологических дисциплин

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Дипломная работа студента

**очной формы обучения
специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая
2 курса группы 03051731
Андреева Алексея Александровича**

Научный руководитель
преподаватель: Боталова Т.В.

Рецензент
врач стоматолог-терапевт
ГУП «Стоматологическая
поликлиника № 2» г. Белгорода
Балянова Д.А.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1.ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	6
1.1. Особенности организации гигиенического обучения в общеобразовательных учреждениях	6
1.2. Основные принципы организации гигиенического обучения в общеобразовательных учреждениях	10
ГЛАВА 2.АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В МБОУ СОШ № 4 Г. БЕЛГОРОД.....	15
2.1. Характеристика МБОУ СОШ № 4 г. Белгород.....	15
2.2. Исследование и выявление результативности учебно-воспитательной работы гигиенического обучения в МБОУ СОШ № 4 г. Белгород	16
ГЛАВА 3.ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И РАЗРАБОТКА ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В МБОУ СОШ № 4 Г. БЕЛГОРОД.....	20
3.1. Основные проблемы организации гигиенического обучения....	20
3.2. Разработка и совершенствование организации гигиенического обучения	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	37
ПРЕДЛОЖЕНИЯ	39
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ..	40
ПРИЛОЖЕНИЕ	42

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Гигиеническое обучение играет не последнюю роль в этом вопросе. Именно от того, насколько успешно оно построено и сформировано, зависит конечный результат. Этот процесс предусматривает собой активные действия, как со стороны пропагандистов, так и со стороны тех, на кого направлены воспитательные меры. Система оздоровления, разработанная государством, носит обязательный и всеобъемлющий характер. Граждане страны должны не просто понимать все опасности и то, какие последствия они несут, но и придерживаться рекомендаций и правил.

Организация гигиенического обучения является базисной профилактической мерой.

Под данным термином понимается совокупность действий, направленных на то, чтобы уменьшить риски развития различного рода нарушений.

Образовательные и просветительские методы должны быть также направлены на снижение вероятности обретения нетрудоспособного состояния. Это еще раз подтверждает, что гигиеническое обучение является залогом здоровой и успешной нации. Все меры образования и воспитания сводятся к тому, чтобы что-то не допустить или предупредить.

Объект исследования: организация гигиенического обучения в общеобразовательном учреждении МБОУ СОШ № 4 г. Белгород.

Предмет исследования: На основании комплексной гигиенической оценки условий обучения и воспитания детей, разработать и внедрить научно обоснованные профилактические мероприятия, направленные на сохранение их здоровья.

Цель исследования: изучить теоретические аспекты гигиенического обучения в общеобразовательных учреждениях, провести анализ

организации гигиенического обучения в МБОУ СОШ № 4 г. Белгород, а также разработать пути совершенствования гигиенического обучения.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности организации гигиенического обучения в общеобразовательных учреждениях.

2. Изучить основные принципы организации гигиенического обучения в общеобразовательных учреждениях.

3. Провести анализ организации гигиенического обучения в МБОУ СОШ № 4 г. Белгород.

4. Выявить проблемы организации гигиенического обучения в МБОУ СОШ № 4 г. Белгород.

5. Разработать и совершенствовать организацию гигиенического обучения.

Гипотеза: если педагогами образовательного учреждения будут изучены и учтены все факторы способствующие здоровью обучающихся, то это позволит создать благоприятную среду, сделать процесс обучения и воспитания более продуктивным, а пребывание обучающихся в образовательном учреждении более комфортным.

Теоретическая значимость. Разработанные нами рекомендации, могут быть использованы администрацией и педагогическими работниками образовательных учреждений при организации организацию гигиенического обучения.

Практическая значимость. Предложены научно обоснованные профилактические мероприятия, которые позволят оптимизировать условия обучения и воспитания, сохранить здоровье учащихся в образовательных учреждениях.

Методы исследования, используемые в дипломной работе: системный анализ, обобщение, сравнение, анкетирование и другие

Научная новизна работы. Проведена комплексная гигиеническая оценка условий обучения и воспитания, режима дня учащихся в образовательном учреждении.

Структура дипломной работы. Введение, 3 главы, заключение, список литературы, приложение.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

1.1. Особенности организации гигиенического обучения в общеобразовательных учреждениях

Гигиеническое воспитание ребенка должно начинаться с момента его рождения и проводиться вплоть до окончания образования.

Гигиеническое обучение и воспитание учащихся осуществляются преподаванием основ гигиены, предусмотренных школьной программой, санитарно-просветительной работой во внеучебное время, повседневным гигиеническим обучением и воспитанием[1,384с.].

Проводниками гигиенической культуры среди детей и подростков являются педагоги, воспитатели и родители. Медицинские работники школы помогают учителям в подборе необходимой литературы, консультируют их.

С введением в школах новых программ обучения объем гигиенических знаний для учащихся значительно увеличился. В связи с этим возросла роль учителя в преподавании основ охраны здоровья и школьного врача в санитарном просвещении учащихся и гигиенической подготовке педагогов и родителей. Санитарное просвещение является обязательной работой каждого учителя.

Методическую подготовку педагогов и воспитателей школ в области гигиенического обучения и воспитания проводят с органами народного образования, институты усовершенствования учителей, народные университеты здоровья[2,384с.].

Она осуществляется на педагогических конференциях, различных курсах, семинарах и др. К занятиям с педагогами привлекают врачей-гигиенистов, физиологов, врачей специализированных кабинетов и др.

Программа гигиенического обучения и воспитания учащихся включает темы по оздоровительному значению физкультуры и закаливанию, гигиене умственного труда, гигиене политехнического обучения, общественной и личной гигиене, предупреждению инфекционных заболеваний, гигиене питания, профилактике травматизма, гигиеническим аспектам полового воспитания. Она рассчитана на обучение трех возрастных групп учащихся: начальных классов (7 — 9 лет), IV — VII классов (10 — 14 лет) и старших классов (15 — 17 лет).

Основная работа по воспитанию гигиенических навыков у детей проводится в начальных классах.

Здесь закрепляются навыки дошкольного воспитания и закладываются основы гигиенических навыков, необходимых на протяжении всех лет обучения в школе.

С первых же дней пребывания детей в школе учитель знакомится с уровнем их гигиенических навыков, их поведением и ведет систематическую работу по гигиеническому воспитанию школьников[3,320с.].

Эта работа проводится на уроках охраны здоровья, природоведения, русского языка, физкультуры. На уроках русского языка школьникам дают тексты для чтения и переписывания, диктанты и задачи гигиенического содержания.

Программа по физкультуре дает возможность привить учащимся гигиенические навыки и получить сведения по вопросам охраны здоровья. Преподаватель физкультуры, используя знания детей по анатомии и физиологии, убеждает их в необходимости утренней гимнастики, закаливания, занятий физкультурой и спортом, рекомендует отдельные виды спорта в зависимости от развития и конституции школьника.

Учащимся начальных классов сообщают необходимые сведения по личной гигиене (уход за телом, умывание, мытье рук, чистка зубов и т. п.), режиму дня, уходу за помещением.

Их обучают правилам сидения за партой, знакомят с первоначальными сведениями по охране зрения, гигиеническим правилам питания и пользования питьевой водой, гигиеной сна, объясняют правила уличного движения, сообщают сведения об опорно-двигательном аппарате, важнейших внутренних органах, заразных болезнях и мерах их предупреждения.

Педагоги осуществляют постоянный контроль за чистотой и опрятностью школьника, за правильной посадкой его во время занятий, за поведением в столовой и школьном буфете и прививают ему необходимые культурно-гигиенические навыки во время еды. Учителя следят за чередованием труда и отдыха детей, за правильным использованием перемен, составлением расписания учебных занятий с учетом динамики работоспособности школьников и других гигиенических моментов.



Рис 1. Модель гигиенического воспитания детей

Для более успешного усвоения учащимися необходимых гигиенических навыков и знаний следует прибегать к демонстрации приемов выполнения отдельных гигиенических процедур.

Например, правила чистки зубов иллюстрируют с помощью гребешка.

Начесывают на него вату, условно обозначающую остатки пищи между зубами. Затем проводят по вате зубной щеткой вдоль гребешка, вата с него не снимается. При движении зубной щетки от основания зубов к их верхушкам вата снимается легко.

В средних и старших классах работа по гигиеническому обучению и воспитанию продолжается. Она направлена на закрепление знаний и навыков, полученных в начальных классах. Гигиенические вопросы рассматриваются на уроках ботаники, зоологии, анатомии, физиологии и гигиены[4,272с.].

Школьники получают понятие о микробах и их значении в природе и жизни человека, о простейших — возбудителях болезней, червях-паразитах (аскариды, острицы, солитеры и др.), насекомых — переносчиках болезней (комнатная муха, блоха, малярийный комар) и мерах борьбы с ними, о клещах — переносчиках энцефалита, о грызунах (мыши, крысы, суслики) — распространителях опасных болезней.

При этом большое внимание учитель должен уделять вопросам профилактики заболеваний и правилам личной гигиены.

Особенно много сведений по охране и укреплению здоровья человека получают школьники при прохождении курса «Анатомия, физиология и гигиена человека»[6,560с.].

Среди учащихся встречаются любители покурить, поэтому педагоги начиная с I класса ведут систематическую разъяснительную и воспитательную работу против курения, обращая внимание на вред табачной интоксикации для растущего организма ребенка.

О вреде курения учащимся V класса рассказывают на уроке ботаники, а учащимся VIII класса — на уроке анатомии, физиологии и гигиены.

1.2. Основные принципы организации гигиенического обучения в общеобразовательных учреждениях

Гигиенические принципы организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях

Организация обучения детей и подростков в школах должна осуществляться в соответствии с основными гигиеническими требованиями, соблюдение которых продлевает период устойчивой работоспособности, отодвигает наступление утомления и предотвращает развитие переутомления.

Гигиенические принципы организации обучения детей в школе:

-соответствие учебных нагрузок возрастным и индивидуальным особенностям ребенка и подростка;

-научная организация учебного процесса в современной школе;

-обеспечение оптимальных условий обучения.

Принцип соответствия учебных нагрузок возрастным и индивидуальным особенностям ребенка и подростка. Организму ребенка свойственна незавершенность развития важных для обучения органов и функциональных систем. Речь идет, прежде всего, о центральной нервной системе, зрительном и слуховом анализаторах[7,326с.].

Умственная деятельность, связанная с процессом обучения, относится к числу самых трудных для детей. Нервные клетки коры головного мозга детей обладают еще относительно низкими функциональными возможностями, поэтому большие умственные нагрузки могут вызвать их истощение. Кроме того, для успешного обучения необходимо наличие устойчивой концентрации возбуждения в коре, а детям, особенно младшего возраста, свойственны неуравновешенность нервных процессов, преобладание возбуждения при относительно слабых процессах активного внутреннего торможения. Именно этим обусловлена трудность сосредоточиться и сохранять внимание во время урока[8,448с.].

Для устранения перегрузки школьников, помимо совершенствования учебных программ, методов обучения и методики преподавания, необходимо внедрять в школьную практику научно обоснованные учебные нагрузки. Соответственно в гигиене учебной деятельности нормируются и регламентируются величина нагрузки, ее содержание, объем и организация учебного процесса.

Принцип научной организации учебного процесса в школе. Правильно организованное обучение способствует не только приобретению прочных знаний, но и благоприятному росту и развитию учащихся, укреплению их здоровья. Организацию учебного процесса необходимо строить с учетом физиологических принципов изменения работоспособности детей и подростков.

Основные нагрузки в школе ребенок испытывает на уроке - главной форме учебного процесса в общеобразовательной школе. В связи с этим гигиенической регламентации урока должно быть уделено серьезное внимание. Это, прежде всего, относится к оптимизации учебного процесса. Современными научными исследованиями установлено, что наибольшая умственная работоспособность у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов[8,448с.].

В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма. Поэтому в расписании уроков для обучающихся начального общего образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся основного общего и среднего общего образования - на 2-х, 3-х, 4-х уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели. Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти

дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4-х уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Принцип обеспечения оптимальных условий обучения. Окружающая детей средаобразовательных учреждений оказывает существенное влияние на их самочувствие, настроение и работоспособность. Чувствительность детского организма к большинству факторов окружающей среды значительно выше, чем у взрослых[9,160с.].

Повышенная температура и влажность, бактериальная загрязненность, увеличение содержания органических веществ, ухудшение ионного состава воздуха резко изменяют самочувствие и настроение школьников, способствуют быстрому нарастанию утомления.

Учебная деятельность школьника менее утомительна, если она протекает в оптимальных условиях. Установлено, что в хорошо проветриваемых помещениях работоспособность школьников в 1,5-2 раза выше по сравнению с таковой у детей, занимающихся в непроветриваемом помещении. Нормальные условия воздушной среды в школах могут быть обеспечены при правильном режиме проветривания классного помещения (учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреационные – во время уроков).

Для обеспечения благоприятных условий учебной работы и снижения умственного утомления школьников большое значение имеет соблюдение эргономических требований к мебели и оборудованию школ.

Все меры образования и воспитания сводятся к тому, чтобы что-то не допустить или предупредить. То есть можно сказать, что это одна из форм профилактики. Профилактика, в зависимости от степени развития или прогресса опасности, может подразделяться на три видовые категории: Первичные меры.

В этом случае потенциал развития заболевания низкий. Гигиеническое обучение направлено на то, чтобы риск не оправдался. В данную категорию можно внести любые действия правительства, которые каким-либо образом приводят к повышению процента здоровых граждан среди всего населения.

Они могут создавать благоприятные условия как и в окружающей среде, так и влиять на самого человека.

То есть к первому типу профилактики относится улучшение экологического положения, а второе подразумевает под собой вакцинацию, регулирование рациона питания, оптимизацию условий труда (соотношение рабочего времени и отдыха должно быть пропорциональным). Вторичные меры. Их действие направлено на угнетение существующих рисков.

В этом случае нужно предупреждать не их возникновение, а обострение и развитие. Государство пытается не допустить возникновение болезнетворных очагов[10,408с.].

То есть нужно препятствовать установлению благоприятных условий для рецидива. Главным профилактическим способом на этой стадии является вынужденная диспансеризация. Она может быть направлена как на все население, так и на отдельных лиц, которые представляют наибольшую опасность или угрозу обществу.

Третичные меры. Направление их воздействия обусловлено уже развившейся проблемой. Чаще всего способы на этой стадии носят реабилитационный характер. Все профилактические мероприятия

направлены на восстановление и поддержание нормальной жизнедеятельности.

Эти меры должны помочь адаптироваться в обществе. Они хоть и имеют одну общую цель и задумку, но осуществляться могут различными методами, которые в совокупности охватят все сферы жизнедеятельности человека. Это медицина, социум, психология и профессиональная деятельность.

ГЛАВА 2. АНАЛИЗ ОРГАНИЗАЦИИ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В МБОУ СОШ № 4 Г. БЕЛГОРОД

2.1. Характеристика МБОУ СОШ № 4 г. Белгород

Средняя общеобразовательная школа №4 открыта в 1971 году. Она расположена в центральной части города.

Школа осуществляет прием учащихся из всех микрорайонов города без конкурсов, тестирования, собеседования или экзаменов до полного комплектования классов. В 2008-2009 учебном году здесь обучаются 610 учащихся в 25 классах-комплектах. Учащиеся 1-4 классов занимаются в режиме пятидневной рабочей недели; учащиеся 5-11 классов – в режиме шестидневной рабочей недели. Школа работает в одну смену. Начало занятий 8.30 час. Продолжительность урока в 1-4 классах - 35 мин., в 5-11 классах – 45 мин.

Работают 9 групп продленного дня для учащихся 1-4 классов.

Образовательный процесс обеспечивает высококвалифицированный педагогический коллектив, насчитывающий 50 педагогов. 87% из них имеют квалификационные категории, более половины – высшую квалификационную категорию. Среди педагогов – 5 Отличников народного просвещения, 4 Почетных работника общего образования РФ, 2 педагога (Попов Д.П., Михайлевская Е.А.) являются победителями конкурсного отбора лучших учителей в рамках приоритетного национального проекта «Образование».

В школе реализуются учебные планы базового уровня и углубленного изучения отдельных предметов: русского языка, обществознания, предметов эстетического цикла (музыка, изобразительное искусство и художественный труд).

Обучение ведется по общеобразовательным программам начального общего образования (УМК «Начальная школа XXI века», система развивающего обучения Л.Занкова, УМК «Школа России»), основного общего образования базового уровня, среднего (полного) общего образования базового уровня и углубленного изучения русского языка и обществознания.

2.2. Исследование и выявление результативности учебно-воспитательной работы гигиенического обучения в МБОУ СОШ № 4 г. Белгород

Экспериментальная работа по проблеме исследования проводилась в 2 «А» классе, в условиях естественного педагогического процесса на базе МБОУ СОШ № 4 г. Белгород.

В исследовании принимали участие 28 детей.

Рассматривая состояние теории и практики по исследуемой проблеме, был получен положительный опыт по организации процесса гигиенического воспитания.



Рис 1. Гигиенические требования к условиям организации обучения образовательного учреждения

Опытно-экспериментальная работа проводилась в следующей последовательности.

На первом этапе опытно-экспериментальной работы шло ознакомление с объектом исследования, изучались взгляды и подходы к проблеме гигиенического воспитания младших школьников, изложенных психолого-педагогической литературе, анализировались материалы периодической печати, выявлялась сущность подхода к организации процесса гигиенического воспитания, уточнялись педагогические условия, обеспечивающие эффективность данного процесса[11,384с].

На этом этапе обдумывался план опытно-экспериментальной работы и шла подборка методик оценки уровней сформированности представлений о здоровом образе жизни у младших дошкольников.

На втором этапе опытно-экспериментальной работой были охвачены учащиеся 2 «А» класса.

Были выявлены взаимодействие и взаимовлияние педагогических условий, обеспечивающих эффективность формирования гигиенических знаний и навыков, как необходимых качеств личности младшего школьника в учебной деятельности. Всего к участию в эксперименте было привлечено 28 учеников.

На третьем этапе осуществлялся анализ и обработка полученных данных, формулировались выводы и практические рекомендации.

В ходе экспериментальной работы были проведены констатирующий и формирующий эксперименты.

Так как исследование проходило во 2 классе в экспериментальной работе была использована методика «Валеологический практикум».

- методика «Чистые руки, здоровые зубы»;
- методика «Первая помощь»;
- методика «Уметь отказаться».

Во время эксперимента перед учителем были поставлены следующие задачи:

-создание, поддержание и упрочнение у детей мотивации здорового образа жизни;

-включение в содержание образования информации о факторах риска и факторах устойчивости в формировании здоровья человека;

-формирование умений и навыков здоровьесберегающей деятельности учащихся;

-создание благоприятной социо-культурной и образовательной среды, способствующей разностороннему развитию личности, формированию здоровья, предупреждению дистресса и хронического утомления;

-привитие навыков гигиены в школе и дома;

-формирование умений и навыков для оказания первой помощи;

-проведение бесед лечебно-профилактического значения для младших школьников.

Анализ результатов исследования позволяет проследить динамику развития гигиенических знаний в младших классах.

Сравнивая результаты формирующего эксперимента (2 срез) с результатами констатирующего эксперимента (1 срез) можно отметить тенденцию повышения валеологических знаний у младших школьников.

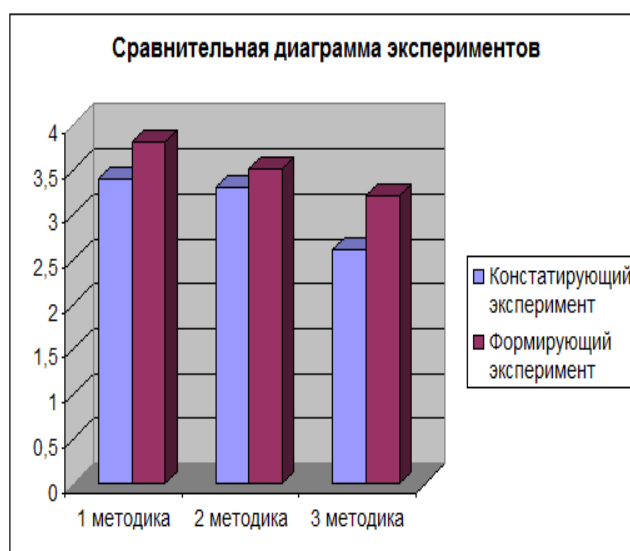


Рис 2. Сравнительная диаграмма экспериментов

Налицо качественные и количественные изменения, происшедшие между срезами.

Таким образом, приходим к следующим выводам:

1. Движение – основное внешнее проявление деятельности организма и вместе с тем важный фактор его развития. При ограничении движений резко замедляется физическое и психическое развитие.

Двигательная активность является одним из необходимых условий нормального развития высшей нервной деятельности ребенка, его речевой функции и мышления.

Структура занятия оказывает большое влияние на функциональное состояние организма школьника и, как следствие, – на его работоспособность. Поэтому так важно правильно строить занятия: оптимально чередовать различные виды деятельности, неодинаковые по продолжительности, трудности и утомительности.

2. Правильная организация занятия в первую очередь подразумевает учет динамики работоспособности школьников.

Во время фазы вработывания (первые 3–5 минут) нагрузка должна быть небольшой, необходимо дать детям возможность войти в работу.

ГЛАВА 3. ГЛАВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И РАЗРАБОТКА ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГИГИЕНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ В МБОУ СОШ № 4 Г. БЕЛГОРОД

3.1. Основные проблемы организации гигиенического обучения

Здоровье – это важнейший фактор, который определяет работоспособность организма. Поэтому с давних времён и по сей день гигиеническому воспитанию подрастающего поколения уделяется большое внимание. Усвоение гигиенических навыков – важный фактор подготовки школьников к самостоятельной жизнедеятельности, к воспитанию детей в семье. На школьной скамье учащиеся проводят 9-11 лет, и именно в этот период развития у них закладываются основные физические и психологические качества личности [15,288с.].

Вопрос, кто должен заниматься гигиеническим воспитанием? На первом месте это всегда обязанность родителей. Затем – воспитателей в детских дошкольных учреждениях, учителей, медработников.

Получается, что эта важнейшая задача лежит на взрослых. Главное, чтобы процесс обучения проходил согласованно, и действия воспитателей не противоречили друг другу.

А такого можно добиться, если и родители, и медики, и учителя будут руководствоваться одними и теми же принципами, выстраивать воспитание по одной схеме. Соблюдение гигиены является одним из факторов здорового образа жизни. И.В. Наливайко рассматривает проблему формирования здорового образа жизни учащихся и отмечает, что это не столько медицинская проблема, сколько психолого-педагогическая.

Важной социальной средой, реализующей всестороннее (в том числе и гигиеническое) воспитание, является школа. Однако гигиенические исследования, которые были проведены сравнительно недавно, показывают,

что существуют 2 основные причины ухудшения здоровья детей. Первая из них связана с тем, что у ребят возникает психическое перенапряжение в связи с характером образовательного процесса в школе. Из-за этого у них понижается активность, формируются вредные привычки и др. Вследствие этого происходит ухудшение здоровья. Вторая же причина связана с недостаточным уровнем реализации школой гигиенического воспитания учащихся, и как следствие, они не могут правильно заботиться о собственном здоровье.

Низкая культура санитарии, отсутствие простейших навыков гигиены, наплевательское отношение к собственному здоровью – всё это выступает основной причиной резкого понижения здоровья у детей и ухудшение их духовно – нравственного состояния в целом. Нездоровый образ жизни уже воспринимается как нечто обыденное, принимается за нормальное поведение. Это всё является следствием отсутствия должного гигиенического воспитания, снижением мотивации в ведении здорового образа жизни, к адекватному поведению[16,288с.].

Богатый международный опыт демонстрирует нам, что для поднятия уровня в санитарно-гигиенической компетентности в сохранении и поддержании здоровья нужно повышать ответственность учеников за своё собственное здоровье. Если прививать учащимся хотя бы элементарные знания и навыки личной гигиены, ты мы сможем в большей степени оградить их от разного рода заболеваний, травматизма, предупреждения близорукости и искривления осанки, уменьшить риск заболевания инфекционными болезнями.

И в отечественной, и в зарубежной истории образования показано, что существующая проблема гигиенического воспитания подрастающего поколения зародилась ещё в момент появления человеческого общества, и на всех последующих этапах его развития всегда рассматривалась по-разному.

На данный момент направления и механизмы изучения проблемы гигиенического воспитания меняются, так же, как меняются их

количественные и качественные параметры. Разрабатывается всё больше и больше научных работ, концепций и методик, проникающих в суть проблемы и дающих пути её разрешения: пропаганда вреда алкоголя, сигарет и наркотиков; половое просвещение и гигиена в соответствии с полом; сохранение психического равновесия, методы исправления психических отклонений и т.д.

Жизнь на данный момент показывает, что гигиеническое воспитание школьников сейчас преподаётся на весьма низком уровне, следствием чего является их неопрятность и пренебрежительное отношение к собственному здоровью. Всё это не от того, что у нас такие плохие дети, а потому, что со стороны взрослых не уделяется должного внимания к этим проблемам.

Для максимально продуктивного построения урока по гигиеническому воспитанию, педагогу необходимо обладать знаниями о психофизиологических особенностях развития школьников[17,618с.].

В основной круг общения ученика входят преподаватели и его одноклассники. Поскольку дети большую часть времени проводят рядом с учителем, то он имеет для них некоторый авторитет, и педагог может на личном примере учить детей необходимым навыкам и умениям гигиены.

В школьном возрасте у детей начинают формироваться духовные чувства, нравственные, интеллектуальные. Поэтому необходимо выстраивать процесс гигиенического воспитания, чтобы:

-Были актуализированы все источники интеллектуально-нравственного опыта воспитанников, к примеру, это всесторонняя его деятельность, отношения ребёнка со сверстниками, родителями, педагогами и т.д.

-Присутствовало правильное соотношение форм деятельности и обучения на данном возрастном этапе.

-Создать включённость критериев воспитанности в оценку всех без исключения видов деятельности и проявлений личности воспитанников.

Исходя из этого, на переднем плане оказывается задача выработки у школьников потребности к гигиене как к жизненно необходимому фактору, к

осознанному их стремлению вести здоровый образ жизни и организации вокруг себя здоровой среды обитания. И уроки биологии как нельзя лучше подходят для этих целей.

По мнению Н.Г. Бобровой, программа 8 класса с изучением раздела «Человек и его здоровье» как нельзя лучше подходит для формирования правильного понимания здорового образа жизни[19,49бс.].

Если выстраивать урок, ориентируясь на 5 основных компонентов здорового образа жизни – рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание и отказ от вредных привычек, то можно достигнуть высоких результатов в гигиеническом просвещении школьников. Ведь именно на занятиях возможно проведение самонаблюдения, самоконтроля, а также опытов, касающихся собственного здоровья.

Снятие функциональных проб, анализ учебной и научной литературы, изучение наглядных пособий, проведение экспериментов помогает установить причинно-следственные связи, а затем приводит ребёнка к осознанию важности сохранения собственного здоровья.

Затем, на следующих ступенях развития осуществляется формирование гигиенических привычек и навыков путём целенаправленного воспитания. От педагогов требуется из дня в день постепенно и незаметно вести воспитание учеников, чтобы они осознавали и необходимость охраны и поддержания собственного здоровья. А чтобы хорошо разбираться в этих вопросах, учителя должны сами хорошо разбираться в вопросах гигиенического воспитания.

Так, по мнению Н.П. Абрамовой и И.В. Наливайко – одним из основополагающих условий решения проблемы сохранения здоровья и формирования здоровьесберегающей компетенции учащихся является соответствующая подготовка студентов педагогического вуза, в частности будущих учителей.

Рассматривая процесс воспитания гигиенических навыков у учащихся, можно выделить несколько задач, осуществляемых учителем: создание у школьников потребности в выработке и развитии гигиенических навыков; изучение учениками общих сведений о предмете гигиены; формирование гигиенических привычек, навыков и знаний.

Проблема гигиенического воспитания школьников в современном ритме жизни очень актуальна. И только комплексный подход к решению этой проблемы может принести свои плоды и способствовать усвоению санитарно-гигиенических норм учащимися.

3.2. Разработка и совершенствование организации гигиенического обучения

Гигиеническое обучение и воспитание способствуют появлению таких форм поведения, которые поддерживали бы состояние равновесия между организмом и природно-социальной средой. Для сохранения этого равновесия в современных условиях необходимо направить усилия на пропаганду профилактики последствий отрицательных воздействий социально-гигиенических факторов.

Важнейшим разделом профилактики является формирование здорового образа жизни, включающего воспитание с раннего детского возраста правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Усвоение и применение учащимися гигиенических знаний по охране зрения и навыков правильной посадки за партой несомненно, помогут предупредить возникновение и развитие неправильной осанки и близорукости. Кроме этого, для сохранения здоровья необходимо научить детей соблюдать режим дня.

В гигиеническом обучении и воспитании школьников немаловажную роль играет внеклассная работа, проводимая в группе продленного дня, т.к.

она способствует повторению, углублению и закреплению гигиенических знаний и навыков, полученных на уроках. Этому будут способствовать такие формы работы, как выпуск газет, оформление уголков здоровья, проведение лекций и бесед на клубных часах, просмотр кинофильмов. Во внеклассной и внешкольной работе по гигиеническому обучению и воспитанию учащихся принимают участие, как педагоги, так и медицинские работники. Наибольшую популярность в современной школе приобретает такая форма работы, как проведение уроков здоровья, экскурсий, олимпиад и викторин на гигиенические и медицинские темы.

Каждый педагог хочет видеть своих воспитанников здоровыми, веселыми и хорошо развитыми физически. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма.

Двигательная активность – биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, не только их физическое, но и общее развитие.

Уровень привычной двигательной активности может не соответствовать биологической потребности организма в движениях существующим возрастным нормам, которые способствуют благоприятному общему развитию, сохранению и укреплению здоровья учащихся[20,240с.].

Такое несоответствие часто встречается у детей школьного возраста и приводит к дисгармоничному развитию, нарушениям в состоянии здоровья в целом. Это связано, прежде всего, с тем, что двигательная активность резко уменьшается с началом обучения в школе.

Движения, подвижные игры на воздухе, физические упражнения обеспечат эффективное решение задач повышения двигательной активности, если будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка (рекомендации СанПин о примерном объеме двигательной активности

обучающихся в разделе «Требования к режиму общеобразовательного процесса»).

Прогулка – это педагогически организованная форма активного отдыха детей. Она решает задачи восстановления умственной работоспособности, а также расширения кругозора детей, развития их познавательных интересов, воспитания нравственных взаимоотношений, дисциплины в коллективе.

Оздоровительная задача прогулки является ведущей, определяющей, она реализуется всегда в сочетании с разнообразными видами деятельности: познавательной, художественной, спортивной, в общении и творчестве.

Прогулка – это занятие на воздухе, в тесном общении с природой, с людьми на улицах, друг с другом, с воспитателем в иной, более естественной обстановке.

Проведение подвижных игр возможно не только во время прогулки, но и в группе[21,136с.].

В любом случае игры должны быть подобраны в соответствии с интересами детей, с их возрастными особенностями, программой по физической культуре. Полезно в группе иметь картотеку игр, предназначенных для улицы или закрытого помещения.

Первые признаки утомления во время самоподготовки в группе продленного дня служат сигналом к выполнению физкультминуток. Внешними проявлениями утомления является то, что дети начинают чаще отвлекаться, теряют интерес и внимание, ослабевает память, нарушается почерк, снижается работоспособность.

Физкультминутки положительно влияют на деятельность мозга, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение внутренних органов, улучшают работоспособность нервной системы.

Длительность физкультурных минуток обычно составляет 1-5 минут и включает комплекс из трех-четырех правильно подобранных упражнений,

повторяемых 4-6 раз. За такое короткое время удастся снять общее или локальное утомление, значительно улучшить самочувствие детей.

Введение в структуру самоподготовки физкультминуток, сочетающих различные упражнения, является необходимым условием для поддержания высокой работоспособности и сохранения здоровья детей.

Спортивный час не должен повторять содержание и методику уроков физической культуры.

Его цель: повышать общую физическую подготовку, снимать усталость от малоподвижной деятельности на уроках, вызывать у каждого из детей устойчивый интерес к какому-либо виду спорта, давать навыки закаливания, овладевать оздоровительными физическими упражнениями для занятий дома.

Особую актуальность обретает организация досуга в системе школьного продленного дня как активного, деятельностного наполнения свободного времени школьников.

Досуг учащихся в самом широком смысле – это пространство, время, ниша жизнедеятельности и содержание занятий, которые выходят за пределы учебной деятельности.

Коллективная многоликая по содержанию досуговая деятельность учащихся в группе продленного дня накапливается в нескольких ведущих направлениях - отдельных видах занятий. Их определение и разработка программного обеспечения – плод общих усилий педагога, родителей и детей, осуществляемый с учетом нормативных документов и рекомендаций, особенностей образовательного учреждения.

Основное требование к внеурочной работе в группе продленного дня заключается в том, чтобы избранные направления деятельности обеспечивались циклом занятий, исключаящим их фрагментарный, эпизодический характер.

Принципиальная позиция заключается в целесообразности выделения 5 основных видов воспитывающей и досуговой деятельности, каждый из них

соотносится с определенным дням недели из расчета школьной пятидневки. Содержание каждого вида занятий, клубного часа планируется на весь учебный год (34 учебных недели) с гибким резервом (5-7 занятий) по выбору детей, а в перспективе создается программа на все годы обучения школьника в школе первой ступени. Таким образом, каждый вид общеразвивающего занятия, клубного часа в условия продленного дня имеет в недельном расписании, подобно урокам, свое точное место, что дает временную возможность его заранее обсуждать и готовить вместе с детьми.

Основные методические и педагогические требования к проведению внеучебных занятий, клубных часов в помещении:

- средняя продолжительность занятия, клубного часа 20-25 минут; такой временной регламент связан с местом занятия, клубного часа в режиме дня (чаще всего между обедом и самоподготовкой) и его основным функциональным назначением – стать формой полезного активного отдыха, подготовить организм к дальнейшей учебной нагрузке;

- не копировать урок ни с позиции содержательной начинки занятия, ни с позиции его структурных компонентов, ни со стороны способов деятельности;

- создавать условия для смены видов деятельности, отличных от учебной, обеспечивая продуктивный отдых;

- обеспечивать непринужденную и доброжелательную обстановку, способствующую раскрепощению и снятию напряжения;

- выстраивать каждое занятие, клубный час как вид коллективной деятельности;

- без принуждения вовлекать учащихся в процесс занятий, педагогически целесообразно чередуя ролевой функционал участников;

- всячески поддерживать и поощрять детское соучастие и инициативу в подготовке и проведении занятия, клубного часа;

- умело организовать психологический настрой на занятия, клубном часе, пробуждая интерес, любопытство, удивление детей, возбуждая радостное ожидание предстоящего события;

- привлекать детей к участию в определении целей и задач занятия, клубного часа, стремиться обеспечить каждому ребенку личностное восприятие педагогического замысла;

- гибко выстраивать структурные части занятия, клубного часа, своевременно улавливать изменения в настроении детей и вносить необходимые коррективы;

- завершать каждое занятие, клубный час, его коллективным анализом, в том числе и с позиции соответствия его содержания и формы личностному ожиданию каждого участника;

- давать эмоционально привлекательный педагогический анонс следующего занятия, клубного часа вместе с запуском недельной подготовки к нему.

Организация активного содержательного досуга в условиях школьного продленного дня в педагогическом идеале приближается к реализации принципа событийности в жизнедеятельности детей и взрослых[23,144с.].

Что выдвигает в свою очередь дополнительные требования соответствующие досуговым ожиданиям детей и определяет характерные проявления событийного подхода при подготовке и проведении занятий, клубных часов:

1.Игровое оформление предлагаемых видов деятельности.

2.Опора на методы собственно досуговой деятельности, такие как: театрализация, состязательность, экспромт и импровизация, равноправный духовный контакт всех участников.

3.Яркая, неординарная формообразующая оболочка.

4.Событие выступает как значительный факт общественной и личной жизни ребенка, предполагает выход из повседневности, выполняет функцию положительной эмоциональной подзарядки.

5. Всех участников должна объединять совместно значимая цель.

6. Высокая степень мотивации участников события.

7. Высокая степень организации и самоорганизации участников.

8. Коллектив становится инструментом индивидуального развития каждого из его членов: каждый имеет пространство для творческого проявления своей индивидуальности, находит дело по душе.

Каждая группа продленного дня имеет свою «личную жизнь», основанную на общих интересах, ценностях, традициях, а также системе коллективных дел. Содержательные формы детской общественной деятельности, практикуемые в школе и переносимые в группу продленного дня, могут быть различными: детское чтение, праволовческие, искусствоведческие, музыкальные занятия; интеллектуально-познавательные игры и клубные часы.

Активный содержательный досуг реализуется не только в коллективных, но и в индивидуальных формах.

При конструировании воспитывающей среды в условиях продленного школьного режима необходимо создать условия для организации личного пространства ребенка, с максимальным учетом всего диапазона его интересов, индивидуальных предпочтений.

Индивидуальный вид досуга составляет до 10% времени нахождения ребенка в группе. В эти моменты педагог не бездействует, его задача – увлечь, приобщить воспитанников к новым видам полезного и нескучного времяпрепровождения.

Для осуществления такого вида досуга нужна материальная база, ее значительную часть могут сами учащиеся. Это фонд игр и игрушек, в том числе игр-самоделок; передвижная библиотека, созданная усилиями коллектива детей и родителей; обширные фонды картотеки с описанием ребусов, головоломок, шарад, загадок и др.

Кроме условий, располагающих к активным занятиям, необходимо создать в группе территорию для личного спокойного отдыха – «тихий уголок».

Безусловно, что дети младшего школьного возраста, вовлекаясь в совместную деятельность по организации своего свободного времени, в большей степени нуждаются в помощи взрослых. Однако эта помощь должна носить обучающий характер, не подменяя и не вытесняя детской самостоятельности.



Рис 3. Гигиена школьника

Именно поэтому так важно от словесных методов воспитания переходить к организации воспитывающей самостоятельности ребенка, что требует от воспитателя профессионализма, оптимизма и веры в возможности ребенка, а также владения современным воспитательным инструментарием, в

частности, технологиями косвенного воспитания, коллективного творческого воспитания, педагогической поддержки.

Гигиена школьника включает в себя целый комплекс правил и регулярных действий, которые направлены на поддержание чистоты и здоровья. Незнание и невыполнение правил личной гигиены приводит к нарушению защитных функций организма и развитию различных заболеваний. Кроме этого, регулярное поддержание чистоты собственного тела и личных вещей учит ребенка быть внимательным, организованным и ответственным.

Гигиена это наука, которая занимается тем, что изучает, как внешние факторы влияют на человеческий организм. Также она стремится к тому, чтобы предотвратить неблагоприятное влияние данных факторов на здоровье человека. Гигиена в школе знает многие направления, которые сосредоточены над тем, чтобы обеспечить безопасность в процессе учебы. Дети не должны терять свое здоровье во время учебы, и за всем этим строго нужно следить, соблюдая все нормы гигиены.

Существуют определенные нормы к соблюдению гигиены, которым должны подчиняться все.

В школе гигиена касается не только в поддержание чистоты аудиторий, а также в соблюдение всех правил, которые позволили бы предотвратить любые травмы и ущемления здоровья. Существует много направлений гигиены, в том числе гигиена учебного процесса.

Задачи гигиены заключаются в том, чтобы изучать влияние внешней среды на работоспособность и на здоровье, и определить правила, которые нужно соблюдать для того, чтобы здоровье и работоспособность не пострадали.

В данном случае речь о работоспособности в процессе обучения. Некоторые ассоциируют гигиену с понятием чистоты, что не совсем правильно, потому, что на самом деле гигиена это более глубокое и широкое понятие.

Чистота в школе тоже имеет большое значение, и ее не только нужно обеспечить, а еще и сохранять, это потому что чисто там, где сохраняют чистоту, а не там где часто убираются. В процессе уборки можно и нужно подключать и детей, для того чтобы они понимали как тяжело это дается, и уважали свой и чужой труд. Но это не значит, что нужно эксплуатировать детей, уборку, которую они должны осуществить носит только обучающий характер.

В некоторых школах проводится специальные уроки по гигиене, которые направлены на то, чтобы научить детей сохранить свое здоровье. В свою очередь администрация школы должна думать о том, как обеспечить безопасный и соответствующий всем правилам процесс обучения.

Речь о чистоте в школе, о правильном освещении, соблюдение безопасности, проведения инструктажа в связи с действиями в разных ситуациях, которые могли бы угрожать здоровью и т.д.

Дети должны понимать с раннего возраста, что сохранение их здоровья зависит и от них самих, и они должны уметь заботиться о своей безопасности и не ставить в опасности других.

Школьная гигиена – это наука, занимающаяся вопросами охраны, укрепления здоровья детей и подростков. Задачи гигиены – это изучение влияния внешней среды на работоспособность детей, их здоровье, а также выявление оптимальных условий для плодотворной учебной деятельности. Сохранение здоровья детей и подростков – одна из приоритетных задач современных учреждений образования. За время существования этой науки были определены четкие правила, которые позволяют сохранить и укрепить здоровье учеников, а также создать оптимальные условия для усвоения знаний. Важнейшие правила зафиксированы в официальных документах СанПиН и локальных нормативных актах.

Гигиена персонала столовой школы.

Нарушение правил гигиены персоналом школьных столовых может привести к массовым отравлениям и распространениям кишечных инфекций.

Персонал обязуется приходить на работу только в чистой одежде и обуви. Верхняя одежда, а также личные вещи, должны оставаться в специальном бытовом помещении.

Ногти на руках должны быть коротко острижены, не окрашены лаком. С рук необходимо снимать все ювелирные украшения, часы, бьющиеся предметы, если таковые имеются. Запрещено застегивать спецодежду булавками. Персонал должен работать только в чистой спецодежде, которая должна включать также колпак или косынку (под них убираются волосы). В этой одежде нельзя выходить на улицу и в туалет.

На рабочем месте персоналу школьных столовых нельзя курить, а также принимать пищу. Яйца необходимо дезинфицировать, перед разбивкой сотрудник должен тщательно мыть руки и надевать чистую одежду.

Есть ряд заболеваний, наличие которых является препятствием для работы: кишечные инфекции, гнойничковые заболевания кожи, воспаление верхних дыхательных путей, поводом для временного отстранения специалиста может быть наличие порезов и ожогов.

Регламентируется официальными документами и гигиена рук работников школьной столовой.

Для персонала должны быть оборудованы специальные места для мытья рук, производить гигиенические процедуры в производственных ваннах запрещается. Персоналу необходимо тщательно мыть руки не только при приходе на работу, но и после каждого посещения туалета, перед сменой вида деятельности.

Гигиена в классе

В классе должны быть созданы все условия для сохранения здоровья учеников, а также для наиболее эффективного усвоения ими знаний, поддержания их высокой работоспособности на протяжении всего учебного дня. К созданию учебных классов предъявляется целый ряд требований. Они касаются подбора и расстановки столов, их маркировки. Отдельные

требования есть и по организации кабинетов физики, химии, информатики, мастерских трудового обучения[25,400с.].

Существуют нормативы, регламентирующие освещенность помещений, отделку, воздушно-тепловой режим.

При создании туалетных и умывальных комнат запрещается применение цементных, мраморных и подобных материалов, разрешены только керамическая или мозаичная плитка. Оснащать туалетные комнаты рекомендуется электрическими сушилками для рук, стальными дозаторами мыла и прочными урнами так как подобный подход экономит бюджет школы.

Гигиена медицинских кабинетов в школе.

При создании медицинских пунктов в школе необходимо учитывать положения официальных документов. Они определяют площадь, количество и назначение помещений, входов.

В частности, в медицинском кабинете должен быть кабинет педиатра, процедурный, а также изолятор. В наличии должен быть отдельный санузел. Поверхность стен должна быть гладкой и доступной для санитарной обработки и мытья.

Обязательно должны быть в наличии емкости для дезинфекции инструментов, игл, инвентарь для уборки, дезинфицирующие средства для уборки. Уборка должна осуществляться ежедневно по графику.

Соблюдение и контроль гигиены детей со стороны учителей.

Одна из важнейших задач учителя – это привитие детям санитарно-гигиенической культуры. Вопросам личной гигиены отведены некоторые классные и учебные часы.

Также учитель должен осуществлять ежедневный контроль чистоты и опрятности учеников, а также соблюдение ими правил личной гигиены. В мягкой форме педагог должен указывать на недостатки, при этом предлагая эффективные пути их устранения.

Соблюдение гигиенических правил – это не только средство для поддержания и укрепления здоровья учащихся.

Также это мощное средство воспитания, с помощью которого формируются навыки опрятности, культуры личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, гигиеническое обучение базируется на нормативах, которые обоснованы с позиции науки и медицины. Оно представляет собой комплекс мероприятий, которые в конечном итоге должны сформировать правильное поведение человека в отношении его здоровья и образа жизни.

Для того чтобы гигиеническое обучение было максимально эффективным, необходимо обеспечить выполнение некоторых принципов. Во-первых, нужно обеспечить оповещение, которое должно заключаться в том, чтобы каждый знал о том, какие факторы оказывают негативное влияние на здоровье и угнетают жизнедеятельность. Знания помогут каждому в случае возникновения опасности применить действенные методы по устранению рисков.

Также государственные учреждения и организации обязаны создавать благоприятные условия, чтобы популяризовать среди жителей страны здоровый образ жизни и побудить их соблюдать правила гигиены. Но для того чтобы привлечь людей необходимо сформировать соответствующую атмосферу, которая благоприятствовала бы этому процессу.

Гигиеническое обучение – это не только забота медиков. Полноценно здоровый человек должен заботиться не только о своей физиологии. Важным является и моральная, а также общественная составляющая.

Требования к гигиеническому обучению имеют обоснованность, благодаря которой комплекс примененных мер может быть максимально удачным и действенным.

Главным принципом, на котором строится такое воспитание, является подтверждение научными фактами. Нельзя утверждать наверняка о пользе или вреде чего-либо, если это не доказано.

Именно уверенность на сто процентов в своих действиях дает гарантии на положительный результат.

Также нужно понимать, что оценивать ситуацию нужно трезво и с объективной точки зрения. Использование правдивых сведений, их анализ и переработка позволяют сделать определенные выводы. Все меры должны носить целенаправленный характер. То есть, лишь поставив конкретную задачу, можно её достичь. Это должны быть точные цифры или показатели, а не расплывчатые мысли.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ

1. Нужно обеспечить оповещение, которое должно заключаться в том, чтобы каждый знал о том, какие факторы оказывают негативное влияние на здоровье и угнетают жизнедеятельность.

2. Государственные учреждения и организации обязаны создавать благоприятные условия, чтобы популяризовать среди жителей страны здоровый образ жизни и побудить их соблюдать правила гигиены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, Г. Г., Гигиена в образовательных [Текст] // Г.Г. Антонова / Ростов-на-Дону // Феникс-2018-384 с.
2. Белов, А. М., Общая гигиена [Текст] // А.М. Белов, И.М. Новикова / Москва // Медицина-2018-384 с.
3. Белов, А. М. Общая гигиена [Текст] // А.М. Белов, И.М. Новикова / Москва // Медицина-2019-320 с.
4. Белов, А. М. Руководство к лабораторным занятиям по общей гигиене [Текст] // А. М Белов / Москва // Медицина-2018-272 с.
5. Баликов А.А. Внедрение новых технологий в медицинских организациях. Зарубежный опыт и российская практика [Текст] // А.А. Баликов / Москва / Высшая Школа Экономики (Государственный Университет)-2019-272 с.
6. Зуров А.П. Гигиена детей и подростков. Руководство к практическим занятиям [Текст] // А.П. Зуров / Москва // ГЭОТАР-Медиа-2018-560 с.
7. Залов Р.Р. Гигиена и экология человека [Текст] // Р.Р. Залов / Москва // КноРус-2018-326 с.
8. Инков П.П. Здоровый человек и его окружение [Текст] // П.П. Инков / Москва // Academia-2017-448 с.
9. Ихов О.В. Избранные лекции по гигиене [Текст] // О.В. Ихов / Издательство Российского Университета дружбы народов-2017-160 с.
10. Изов , Н. Ф. Общая и коммунальная гигиена [Текст] // Н.Ф. Изов, В.Ф. Кириллов, Н.Н. Трахтман / Москва // Медицина-2017-408 с.
11. Ильин, Л. А. Радиационная гигиена [Текст] // В.Ф. Кириллов, И.П. Коренков, Л.А. Ильин / Москва // ГЭОТАР-Медиа-2017-384 с.
12. Соколов, Э. М. Гигиена [Текст] // Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова Э.М. Соколов / Тула // Владос-2018-192 с.

13. Кича, Д. И. Общая гигиена. Руководство к лабораторным занятиям [Текст] // Н.А. Дрожжина, А.В. Фомина, Д.И. Кича / Москва // ГЭОТАР-Медиа-2017-288 с.
14. Кулов, В. В. Лекарственные средства и иммунная система. Вакцины [Текст] // В.В. Кулов / Ростов-на-Дону // Феникс-2017-288 с.
15. Ионов, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] // В.К. Юрьев В.А. Ионов / Москва // ГЭОТАР-Медиа-2017-288 с.
16. Ионов, В. А. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] // В.К. Юрьев В.А. Ионов / Москва // ГЭОТАР-Медиа-2017-288 с.
17. Малов Б.Д. Методология проведения мастер-классов, семинаров и тренингов [Текст] // А.В. Решетникова / Москва / ГЭОТАР-Медиа-2018-618 с.
18. Назарова, Е. Н. Основы социальной медицины [Текст] // Ю.Д. Жилов, Е. Н. Назарова / Москва // Academia-2017-368 с.
19. Носов Р.Ж. Общая эпидемиология с основами доказательной медицины [Текст] // Р.Ж. Носов / Москва // ГЭОТАР Медицина-2017-496 с.
20. Осипова, В. Л. Внутрибольничная инфекция [Текст] // В.Л. Осипова / Москва // ГЭОТАР-Медиа-2018-240 с.
21. Осипова, В. Л. Дезинфекция [Текст] // В.Л. Осипова / Москва // ГЭОТАР-Медиа-2017-136 с.
22. Олкова Л.М. Применение методов статистического анализа для изучения общественного здоровья и здравоохранения [Текст] // Л.М. Олкова, В.З. Кучеренко / Москва // ГЭОТАР-Медиа-2017-256 с.
23. Харина, Е. Б. Профессиональные заболевания [Текст] // Р.Н. Фомкин, Е.Б. Харина / Москва // Владос-Пресс-2017-144 с.
24. Шилова, О. В. Медицинская подготовка [Текст] // О.В. Шилова / Беларусь // Академический проект-2017-144 с.
25. Яковлев Д.В. Этапы жизнедеятельности человека и медицинские услуги в разные возрастные периоды [Текст] // В.Н. Серова Д.В. Яковлев / Москва \

ПРИЛОЖЕНИЕ

Гигиенические принципы организации обучения детей и подростков в школе

- 1. Обеспечение оптимальных условий обучения;**
- 2. Соответствие учебных нагрузок возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка и подростка;**
- 3. Научная организация учебного процесса в современной школе.**

Соблюдение этих принципов

- продлевает период устойчивой работоспособности,
- отодвигает наступление утомления и
- предотвращает развитие переутомления.

Рис 4. Гигиенические принципы организации обучения детей и подростков в школе