



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛОВДИВ
ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ”
ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

**КАТЕДРА „ХИГИЕНА, МЕДИЦИНСКА ЕКОЛОГИЯ,
ПРОФЕСИОНАЛНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ И
МЕДИЦИНА НА БЕДСТВЕНИТЕ СИТУАЦИИ”**

ЛЕКЦИЯ № 6

**ЗА ДИСТАНЦИОННА САМОПОДГОТОВКА ПО УЧЕБНА ДИСЦИПЛИНА
„ХИГИЕНА И ЕКОЛОГИЯ ”**

ЗА СТУДЕНТИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТ „АКУШЕРКА”

ТЕМА : Хигиена на децата и подрастващите.

РАЗРАБОТИЛ: доц. д-р М. Стойновска, дм

ХИГИЕНА НА ДЕЦАТА И ПОДРАСТВАЩИТЕ

Това е отрасъл от хигиенната наука, които изучава влиянието на различните фактори на външната среда върху организма на детето и неговата развитие, през жизнената дейност, образованието, възпитанието. Основна задача на този отрасъл е разработване и внедряване на хигиенни и лечебно-профилактични мерки и норми, които да обезпечат правилно физическо и психическо развитие на децата и подрастващите.

Детският организъм, поради своите анатомични и физиологични особености, е почувствителен към неблагоприятното влияние на околната среда, в сравнение с възрастните. Затова, е необходимо създаване на такива условия за отглеждане и обучение на децата, които изключват влияние на вредни фактори от околната среда. Необходимо е осигуряване на възможности за развитие на децата и укрепване на тяхното здраве.

Важна държавна задача е опазване здравето и създаване условия за развитие на децата, което е отразено в различни нормативни документи.

Държавната агенция за закрила на детето е създадена на основание *Закона за закрила на детето*, с постановление № 226/10.10.2000 г. на МС и започва своята дейност на 01.01.2001 г. Агенцията е единственият специализиран орган на Министерския съвет за ръководство, координиране и контрол за осъществяване на държавната политика по дейности за закрила на детето в Република България.

- *Анатомични и физиологични особености и етапи на развитие на детето.*

Всички хигиенни мероприятия, насочени към подобряване живота на децата и подрастващите, се провеждат диференцирано, като се отчитат възрастовите анатомични, физиологични и функционални особености на растящия организъм.

Различават се няколко основни периода на детската и юношеската възраст:

Период на ранно детство: от раждането до 3 годишна възраст

Предучилищен: 3-7 години

Училищен: 7-12 години

Границите между отделните периоди са условни и неясни.

1. Ранна възраст: През първата година от живота, организъмът се развива бързо, расте бързо. В този период се усъвършенства нервната система, развиват се уменията да говори, да координира движенията си. У новороденото само са започнали да се развиват приспособителни механизми, защитните му реакции към околната среда са несъвършени. Те често боледуват от инфекциозни болести. *Имунизационният паспорт* е утвърден от МЗ и включва задължителните имунизации в детска възраст. Кърмачето се нуждае от обезпечаване с майчина кърма, дохранване с млечни и други хранителни смеси, от изолиране от контакт с инфекциозна и токсична среда и неблагоприятен микроклимат, от грижа за кожата, от престой на слънчево и проветрено място, достатъчен сън. Към хранителните продукти за *детско хранене и водата* има специални изисквания (срок на годност, качество, съдържание). Важно в тази възраст е провеждането на *закалителни процедури* (водни, въздушни, сън на открито, UV). За развитието на детето се правят *масаж и гимнастика*.

Дневният режим е важен и включва времето за хранене, сън, игра, възпитателно-познавателни занимания и развитие на уменията на детето, хигиенни процедури. *Осигурява се детска консултативна и лечебна помощ от педиатър и стоматолог.*

2. Предучилищна възраст: В тази възраст съществува недостатъчна твърдост на костите поради по-голямо съдържание на органични вещества в тях, отколкото минералите Ca, Na, Mg. Гръбначния стълб е гъвкав и податлив на изкривявания. Мускулния тонус на флексорите доминира над този на екстензорите и детето се изгърбва. Затова, да се възпитава правилна стойка, походка и осанка като профилактика на гръбначните изкривявания с правилно развитие на гръдния кош. Важни са физическите упражнения, като подвижни игри, сутрешна гимнастика, разходки. В тази възраст децата започват и да спортуват.

В този възрастов период са характерни преобладаването на възбудните процеси на висшата нервна дейност над процесите на задържане. Затова вниманието им трудно се задържа, бързо настъпва умората. Важна роля играе рационалното възпитание на децата. В този период се оформя и речта (в някои случаи се проявяват дефектите на говора, което изисква намеса на психолог и логопед). Слухът е развит и може да се обучават на музика. Зрението е развито, но е чувствително на неблагоприятно въздействието, затова се обръща внимание помещението да са достатъчно осветени, необходимо е провеждане на профилактичен очен преглед и своевременна корекция на зрението с очила.

В тази възраст може да се пристъпи и по-активно към закаляване. Децата най-често боледуват от респираторни и чревни инфекции, паразитози, травматизъм.

2. Училищна възраст: Укрепват се костите, гръбначния стълб и гръбначната мускулатура, но все още гръбначният стълб е податлив на изкривявания. Да се осигури удобна училищна мебел, детето при удобна мебел може да запази правилна седяща поза над 20 мин. Засилват се процесите на вътрешно задържане и процесите на концентрация. Благодарение на това, се увеличава контролът на мозъчната кора над емоционалните реакции. Децата стават по-съсредоточени, внимателни и дисциплинирани, но сравнително бързо настъпва понижение на вниманието, те бързо се уморяват. В тази възраст психиката е нестабилна. Подобрява се координацията на движенията, развива се костно-нервно-мускулния апарат на китката и детето се обучава да пише. Те се учат на творчество и абстрактно мислене.

В тази възраст е много важно да се предотврати неблагоприятното влияние на учебния процес и училищна среда. Важна роля: училищен психолог, спорт, занимания на открито. В периода 6-12 години се сменят млечните зъби /стоматологични прегледи, правилно хранене, флуоропрофилактика/. В периода 10-11 години за момчетата и 12-13 години за момчетата, настъпва половото съзряване и усилено се развиват ендокринните жлези и половите жлези. Хормоните влияят на обменните процеси, вкостяването на скелета. В тази възраст нарастването на масата на сърцето изостава от нарастването на общата телесна маса и при повишено натоварване да се проявят функционални нарушения. Тук е важна профилактиката и адекватното физическо и психическо натоварване. В този възрастов период подрастващите проявяват своите способности и артистичен талант към музика, театър, рисуване, а също така и към точните науки и литература.

В горните класове рязко нараства нервното-психическото натоварване. Особено зрителното (хигиена на работа с видеодисплей; аудио-апаратура и телекомуникации и опасностите, които са свързани с тях. Да се съблюдава правилен режим на учебния процес. Да не се допуска претоварване и пренапрежение в процеса на обучение. Да се коригират и предотвратяват гръбначните изкривявания при учениците.

За постигане на здравословно хранене на учениците чрез осигуряване на пълноценна и разнообразна храна, ежедневна консумация на зеленчуци и плодове, мляко и млечни продукти и други богати на белтък храни, пълнозърнести храни, ограничен прием на мазнини, захар, сол. В ученическите столове, бюфети, автомати за закуски и напитки на територията на училища, обществения, бази за спорт и отдих, институции за предоставяне на социални услуги за деца, учебно-професионални центрове за деца. *Наредба № 37/2009г. за здравословно хранене на учениците.* По отношение на приема на калории се ориентират по *Наредба №23/ 2005г за физиологичните норми на хранене на населението.* ДВ 63/ 02.08.2005г

Изисквания за провеждане на медицински профилактични прегледи и изследвания на деца:

- Ежегодно да бъдат провеждани;
- Извършване на антропометрични измервания: ръст, тегло и гръдна обиколка;
- Физиометрични измервания: витален белодробен капацитет, мускулна сила на китката и на гърба;
- Медицинска диагностика от педиатър;
- Сравнение с данните от предходните прегледи на индивидуално ниво;

- Според резултатите децата се разделят на групи: здрави, здрави с функционални отклонения, болни компенсирани, болни субкомпенсирани, болни с инвалидност;
- Обобщен доклад и сравнение резултатите на този колектив с тези от предходната година и с тези от прегледите на други колективи;

Хигиенни основи на дневния режим и обучението на децата и подрастващите.

Основни елементи на дневния режим: Прием на храна, Чистота на кожата и тялото, Престой на чист въздух, Разнообразна физическа дейност и игри, Закалителни мероприятия, Сън, Обучение в училище, Обучение в домашен труд, Обучение в спорт, музика, изкуство

Рационален училищен режим: способства за повишаване на работоспособността на учениците. Обсъждат се учебните програми и продължителността на занятията. Разписание на занятията в един учебен ден и тяхното редуване.

Провеждане на мероприятия за възстановяване на работоспособността в края на учебния ден: голямо междучасие, проветряване на класната стая, подходящо редуване на учебни предмети, училищна закуска. Работоспособността е различна и през дните на седмицата. Тежест на учебната програма да е съобразен ас възрастовия период. Обсъждане на домашните и времето за приготвянето им.

Нерационалният училищен режим води до преумора, неврози, загуба на мотивация и интерес към учебния процес.

Времето кога да тръгне детето на училище като цяло е определено, но зависи и от индивидуалните възможности, коефициент на интелигентност на детето, ранната му подготовка. *Закаляването на децата и юношите* е включено като необходима мярка за правилното развитие на организма, за подобряване и укрепване на здравето.

Хигиенни изисквания към устройството, оборудването и работата на детските заведения и училищата.

Детски ясли и градини. Построяват се отделни здания, по специален проект. Детското заведение да има градинска площ от порядъка 40м². на 1 дете.

Основен принцип на вътрешна планировка на предучилищните детски заведения е групова изолация. Една група е от 20-25 деца. Децата от различните групи са изолирани един от друг.

За детските ясли- да имат обща приемна групова стая, веранда, спалня, помещение за игра и столова, спомагателни помещения.

За детските градини- децата имат групова стая за занятия, хранене и сън с площ 50м², със светлинен коефициент 1:4, с изложение юг/юго-изток. Освен груповите помещения в детското заведение да има и зала за физкултурни и музикални занятия с площ 75м²; кухненски блок; кабинет на медицинската сестра, кабинет на директора, изолатор, тоалетна за персонала, тоалетна за децата, складови помещения. Създадени са правила за спазване на лична хигиена от страна на персонала, чистота и дезинфекция на помещенията, работни обувки, извършва се контрол на здравословното състояние на персонала.

Хигиенни изисквания към детските мебели: децата имат лични гардеробчета с картинки, с гладки повърхности и с възможност за почистване, мебелите (столчета и масички) трябва да отговарят на ръста и пропорциите на децата. Височината на масичката е колкото сбора от предмишницата и подбедрицата на детето; височината на столчето- колкото дължината на подбедрицата на детето; Създадена е специалност дизайн на детската мебел и играчки. Материалите, от които се произведат детските мебели да са безопасни, да не са покрити с нитроцелулозен лак, и т.н.

Играчките не трябва да имат остри режещи страни, да се почистват лесно, играчките да не са произведени от лесно запалими материали, да не са токсични. Играчките за алергични деца не е желателно да бъдат плюшени.

Градината на детското заведение да се поддържа, да е добре планирана, да има беседка, да има пътечки.

Има тенденция всички деца в предучилищна възраст да бъдат обхванати в детски градини.

Училища. Училищните участъци са районираны. Сега децата от отдалечени райони се превозват с автобус, който се движи по разписание. Училищният терен да е около 1 хектар и да не е в съседство с фабрики, бензиностанции, оживени магистрали. Училищният двор се заема предимно от спортен терен, но има и градинска част. Класните стаи са с изложение юг или юго-запад, с достатъчно площ, с достатъчно кубатура, с благоприятен микроклимат, с добра вентилация, добро естествено и изкуствено осветление. Дъската в класната стая да позволява написаното на дъската добре да се чете и от последните редове.

Училищната мебел да отговаря на ръста на ученика. Да бъде научен ученика да седи правилно, което да свежда до минимум статическото напрежение. За да се избегне навика на изкривяване децата периодично се разместват, най-отпред се разполагат деца с проблеми в слуха или зрението. Гръбначно изкривяване се получава при много висока или много ниска маса. При горните класове се провеждат практически занятия в подходящи училищни кабинети, свързани с определени умения и професия и там се спазват специални трудово-хигиенни норми.

Роля на училищната (или в детската градина) медицинска сестра:

- Картотекиране на учениците и създаване на здравно досие;
- Провеждане на профилактични прегледи;
- Ежедневен хигиенен контрол на сградата и личната хигиена,
- Ежедневен хигиенен контрол на храната;
- Здравен контрол на децата и консултативна помощ на персонала;
- Изготвяне на отчети, поддържане на спешен шкаф в медицинския кабинет;
- Провеждане мероприятия по здравна просвета на учениците, която е съобразена с възрастта на групите деца и с актуална тематика.

Ролята на професионалното обучение в училищата Основна цел на професионалното обучение на подрастващите е тяхната подготовка за бъдеща реализация на трудовия пазар. В основата на професионалното обучение са залегнали изискванията на личността, психичните, антропометрични, физиологични данни на децата. Изграждат се навици на отговорност, градивност, безопасност. Развиват се специфичните умения на всеки индивид. Натоваарванията са съобразени с възрастта на децата.

Детският труд в развиващите се страни, в страни по време на война, е неприемлив когато детето е изложено на физическо, психическо и сексуално насилие. Този проблем се разглежда от международните институции, правителствата, неправителствените организации.