



МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ПЛЕВЕН

ФАКУЛТЕТ „ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ” – ЦЕНТЪР ЗА ДИСТАНЦИОННО ОБУЧЕНИЕ

КАТЕДРА “ХИГИЕНА, МЕДИЦИНСКА ЕКОЛОГИЯ, ПРОФЕСИОНАЛНИ БОЛЕСТИ И МЕДИЦИНА НА БЕДСТВЕНИТЕ СИТУАЦИИ”

ХИГИЕНА НА ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАТА ВЪЗРАСТ,

Модул 1 „Хигиена на развитието на децата и подрастващите” - 3 курс, 6 семестър

СПЕЦИАЛНОСТ „ОПАЗВАНЕ И КОНТРОЛ НА ОБЩЕСТВЕНОТО ЗДРАВЕ”

ТАБЛИЦИ

ЗА ПОПЪЛВАНЕ НА ИНФОРМАЦИОННО СЪДЪРЖАНИЕ В СДО

Табл. № 1. Информация за структурните единици на дисциплината.

1. Информация за учебната дисциплина

Учебната дисциплина „Хигиена на детско-юношеската възраст” е от учебен план за обучение на студенти от МУ – Плевен, специалност „Опазване и контрол на общественото здраве”. Целта на дисциплината е да запознаят студентите с необходимите условия за правилното физическо и психическо развитие на децата и подрастващите и за опазване на тяхното здраве. Учебната програма по дисциплината е построена в три части и включва лекционни занятия и упражнения по хигиена на детско-юношеската възраст. Тя е задължителна и се изучава във шести и седми семестър на трети и четвърти курс, като завършва със семестриален изпит. В лекционния курс по учебната дисциплина се разглеждат общите и специфичните закономерности в растежа и развитието на децата и учениците и профилактиката им с оглед правилното развитие на различните органи и системи на детския организъм, изясняват се хигиенните основи на обучението и трудовото възпитание, на физическото обучение и двигателна активност, хигиенните основи на дневния режим на децата и подрастващите, хигиенните изисквания към детските заведения и училищата, към избора на учебни помагала и технологии на обучение. В лекционния курс се изясняват и въпроси свързани със защита правата на децата, възпитанието на подрастващите за възприемане на здравословен начин на живот. Чрез включеното в програмата учебно съдържание се цели обучаемите да придобият практически умения по оценка на риска за психическото и физическото развитие на детето, оценка на жизнената, социалната и учебна среда на детето, приложението на новите технологии в битовата и учебна среда на децата и подрастващите. Учебната дисциплина е осигурена с подробни презентации за всяка отделна лекция и тезиси за изпълнение на практически упражнения.

2. Преподавателски екип

доц. д-р Ваня Бирданова, магистър по медицина, доктор по медицина; специалност: „обща хигиена”; специалност „хранене и диететика”, Ректорат 1, ст.178. тел: 064 884 192
ас. Емилия Банкова, магистър по екология, магистър по общественото здраве и здравен мениджмънт; Ректорат 1, ст. 180, тел: 064 884 147
ас. д-р Цветелина Виткова, магистър по медицина, специалност „хранене и диететика”, Ректорат 1, ст. 180, тел: 064 884 147

3. Учебна програма

Учебната програма се разработва в обучаващата катедра от хабилитирани преподаватели, на които е възложена учебната дисциплина. За тази цел се прилагат и спазват процедурите за този вид учебен документ, заложили в Системата за поддържане на качеството на обучение. Структурата на програмата се обсъжда и утвърждава от колективните органи за управление в университета и отговаря на изискванията от системата за управление на качеството. Програмата се обсъжда в катедрения съвет и се предлага за приемане от съвета на основното звено. В учебната програма са посочени тематичния план на лекциите и упражненията и тяхното подробно съдържание под формата на тезиси. Учебното съдържание на програмата се актуализира ежегодно в съответствие с развитието на съвременната хигиенна наука и действащото законодателство в областта на опазването на здравето на децата и учениците. Програмата влиза в сила след утвърждаване от Декана на факултет Обществено здраве.

 [Съдържание на учебната програма по хигиена на детско-юношеската възраст \(HDUV_OKOZ_Uprog.pdf\)](#)

4. Лекционен курс с учебно пособие.

Лекционният курс е предназначен за студенти от МУ – Плевен в редовна форма на обучение по специалност „Опазване и контрол на общественото здраве”. Курсът включва тридесет двучасови лекции. За всяка една от тях се предлага подробна презентация. Всяка презентация представя учебен материал в разбираеми, добре обмислени, методически подредени и правилно подбрани изразни средства и форми. В хронологичен ред, на студентите се представят характерните особености на растежа и развитието през различните периоди на детската възраст и

осигуряването на оптимални условия за осигуряване на правилен растеж и развитие, хигиената на учебно-възпитателния процес и хигиенните основи на дневния режим на децата и учениците, изграждането на здравословен модел на начин на живот в училище, хигиенни основи на физическото обучение и спорт, принципите на закаляването, хигиена на трудовото обучение и професионално образование, осигуряването на здравословно хранене, съвременните изисквания към детската и училищна среда, предизвикателствата пред здравето на децата и учениците.

Към лекционния курс по хигиена на детско-юношеската възраст (Titulna_stranica_Lectionen_kurs_HDUV_OKOZ.pdf)

5. Допълнителни материали и презентации (съдържанието в секцията е строго специфично за дисциплините)

Препоръчвана литература

В тази секцията по-долу се представя литературата, необходима за подготовка по учебната дисциплина. За успешна подготовка за изпитните процедури е достатъчна основната литература, но за задълбочаване на познанията по учебния материал е нужно да се използват и допълнителни източници. Това са материали поместени в Интернет и литературата в направлението на разглежданата тематика. Препоръчаната основна и допълнителна литература са посочени във връзката по-долу.

 [Основна и допълнителна литература по хигиена на детско-юношеската възраст \(HDUV_OKOZ_literatura.pdf\)](#)








6. Практически упражнения, курсови работи и реферати

За изпълнение целите на учебната програма, освен лекционния курс са предвидени също практически упражнения. Практическите упражнения са задължителни за обучаемите и присъстват като компонент при определяне на крайната оценка на обучаемия за семестъра.

Практически упражнения:

Практическите упражнения и работа на терен с преподавател се явяват основен вид занятия, чрез които обучаемите получават практически умения и навици получаване и придобиване на практически умения и навици по здравословно хранене и диетика. Тези занятия се провеждат в учебни лаборатории, оборудвани с необходима апаратура за осъществяване на анализ и оценка по стандартизирани методики. На всеки студент се осигурява самостоятелно лабораторно работно място с представени инструкции за всяка конкретна учебна задача. Във всяко едно от практическите упражнения се задават общи и индивидуални задачи на обучаемите, създават се проблемни ситуации и се прави обсъждане за начина на тяхното разрешаване.

Тезисите на отделните практически упражнения са поместени във връзките по-долу:

-  [Възрастова периодизация в индивидуалното развитие на човека \(upr1_hduv_modul1.pdf\)](#)
-  [Методи на оценка на физическото развитие. \(upr2_hduv_modul1.pdf\)](#)
-  [Методи на оценка на психическото развитие. Акцелерация. \(upr3_hduv_modul1.pdf\)](#)
-  [Мониторинг на здравословното състояние на децата и подрастващите. \(upr4_hduv_modul1.pdf\)](#)
-  [Фактори на производственото обучение. Професионално ориентиране. \(upr5_hduv_modul1.pdf\)](#)
-  [Хигиенни проблеми, произтичащи от учебната среда и учебния процес. \(upr6_hduv_modul1.pdf\)](#)
-  [Семинарно занятие. Колоквиум. \(upr7_hduv_modul1.pdf\)](#)

7. Конспект за изпита

За финализиране на подготовката по учебната дисциплина и полагането на семестриален изпит е разработен конспект. Целта на конспекта е да се систематизират получените познания, като се концентрира върху основни въпроси от преминалия лекционен курс и представеното към него учебно пособие. В конспекта са включени само въпроси, които задължително присъстват в някакъв обем в презентациите към лекциите.

 [Конспект за семестриален изпит по хигиена на детско-юношеската възраст \(HDUV_OKOZ_konspekt.pdf\)](#)

8. Тестове по учебната дисциплина

9. Общи бележки и препоръки

10. Форум по дисциплината

Форумът по дисциплината е мястото в Системата за дистанционно обучение, където може да се поместят мненията, въпросите и препоръките по начина на поднасяне на учебния материал, неговото съдържание и актуалност. Форумът е достъпен за всички обучаеми, които желаят да го използват. Информацията в него следва да бъде кратка и ясна при стриктно спазване изискванията на академичната етика и добрия тон. Преподавателите ще отчетат Вашите мнения и препоръки по учебната дисциплина и подготовката по нея. Благодарим Ви за разбирането.

11. Консултации


Консултациите по учебната дисциплина са присъствени и не присъствени. Присъствените консултации са

препоръчителни и се провеждат в обучаващата катедра на МУ – Плевен по график, оповестен от преподавателите. На тези консултации се разясняват методиката и условията за подготовка по учебната дисциплина и особеностите в решаването на практическите задачи. В тях се изяснява и начина за разработването на курсовата работа. За неприсъствените консултации следва да се използва форума по дисциплината и електронната поща за връзка с преподавателите. Предвиждат се и дистанционни консултации, които се провеждат чрез виртуална класна стая или другите средства за връзка. Условията за използване на дистанционни консултации и времето за тяхното провеждане се определя от преподавателя. Те се разясняват по време на лекциите и в другите присъствени учебни форми или чрез електронната поща.

Табл. 2. Информация за съдържанието на лекциите и учебните единици към нея.


Лекция № 1: Хигиена на децата и подрастващите - предмет, цели и задачи.

В първата лекция се представят предмета, целта и задачите на учебната дисциплина. Студентите се запознават с методи на хигиената на детско-юношеската възраст, връзката и с другите науки. Разяснява се понятието хигиенна норма в детската възраст и разглеждат принципите на хигиенното нормиране. Представя се кратък исторически преглед на хигиената на децата и подрастващите. Дискутира се демографска ситуация в България и съвременни проблеми на хигиената на детско-юношеската възраст. Коментират се Национални стратегии и програми за опазване на детското здраве и правата на децата. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 1... \(pr1_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция № 2: Общи закономерности в растежа и развитието. Възрастова периодизация.

Съдържанието на тази лекция е посветено на общите закономерности в растежа и развитието. Разгледано е морфологичното и физиологично развитие на човека. Разяснени са общите закономерности на растежа и развитието при децата и подрастващите. Представена е медико биологичната основа на хигиенните норми и правила. Въведено е понятието възрастов период. Акцентирано е вниманието на студентите върху възрастовата периодизация на децата. Коментирани са показателите за оценка на растежа. Разяснени са показателите и критериите за оценка на съзряването през различните възрастови периоди. Коментирани са факторите, които влияят върху растежа и развитието на децата и подрастващите. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 2 ... \(pr2_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция № 3: Физическо развитие и физическа дееспособност. Акселерация.

В третата лекция се разясняват целите за оценката на физическо развитие на децата и учениците. Разглеждат детайлно основните морфологични и функционални показатели в различните възрастови етапи при децата и юношите. Представят се методите за оценка на физическото развитие и дееспособността на децата и подрастващите. Коментират се различията между календарната и биологичната възраст. Разясняват характерните признаци на акселерацията и хипотезите за нейното възникване. Обръща се специално внимание на здравните проблеми, свързани с акселерацията. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 3 ... \(pr3_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция № 4: Закономерности в растежа и развитието на децата.

В представената четвърта лекция се разглеждат последователно и се разясняват на студентите особеностите, основните закономерности и рисковете за здравето на всеки възрастов период, съответно: вътреутробно развитие, неонатален период, кърмачески период и предучилищна възраст. Акцентирано е върху критичните периоди за здравето на децата. Логично се извеждат основните хигиенни мерки и профилактични мероприятия за опазване на здравето на децата и ограничаването на най-честите заболявания през съответния период. Лекцията е осигурена с презентация, която е поместена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 4 ... \(pr4_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция № 5: Закономерности в растежа и развитието на учениците.

Петата лекция на настоящия курс разглежда особеностите и закономерностите на растежа и съзряването през трите училищни периода. Разяснява се значението на профилактичните мерки началната училищна възраст за по-добрата адаптация на децата към изискванията на системното училищно обучение. Дискутират се особеностите на средна училищна възраст като период на интензивно интелектуално и полово развитие и трайно установяване на здравни навици. Изясняват се необходимите профилактични мерки за борба с рисковите здравни навици и рисковото сексуално поведение. Разглеждат се особеностите и профилактиката на периода на горната училищна възраст. Акцентирана се върху оптималната организация на училищната среда и учебния процес за превенцията на училищната патология. Лекцията е осигурена с презентация, която е поместена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 5 ... \(pr5_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция № 6: Опорно-двигателен апарат-особености при децата и учениците.Профилактика.

Учебното съдържание на тази лекция е посветено растежа и развитието на опорно-двигателния апарат и неговите съставни части през различните периоди от възрастовата периодизация на децата и подрастващите. Разгледано и е разяснено значението на особеностите в растежа и съзряване на костите и мускулната система за определяне на физическата дееспособност на децата и учениците. Представени са гръбначните изкривявания и тяхната профилактика през училищната възраст. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 6 \(pr6_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция № 7: Особенности в развитието на сърдечно-съдовата система. Профилактика.

От седмата лекция от настоящия курс са изяснени характерните възрастови особености в растежа и развитие на сърцето, сърдечната тъкан и кръвоносните съдове. Представени са функционалните показатели в детска възраст и тяхната динамика, логично е изведена профилактиката на сърдечно-съдовата система в детска и училищна възраст. Въведено е понятието стрес. Дискутирано е влиянието на стреса в детска възраст върху детското сърце. Показани са профилактичните мерки. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 7... \(pr7_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)

Лекция 8: Дихателна система- характерни особености. Хигиена на дишането.

В осмата лекция от настоящия курс са разгледани специфичните особености на дихателната система и връзката им със заболяванията на дихателната система през детската възраст. Подробно са разгледани характерните особености на растежа и развитието на дихателните органи и на процеса дишане в детска възраст и училищна възраст. Представена е физиологичната характеристика на горните и долните дихателни пътища и значението на правилното развитие за опазване на детското здраве. Изведени са превантивните мерки. Представени са функционалните показатели на дихателната система и динамиката им в детска възраст. Дискутирана е хигиената на дишането. Изяснено е значението на профилактичните мерки за правилното развитие на дихателната система, както и връзката между заболяванията на дихателната система и атмосферното замърсяване. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 8... \(pr8_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)

Лекция 9: Особенности на храносмилателната система. Правилно хранене.

В съдържанието на девета лекция се разглежда особеностите в развитието на храносмилателните органи и връзката им с храненето през различните възрастови периоди. Представено е здравното законодателство относно храненето в детска възраст. Дискутират се физиологичните режими и норми за хранене при децата и учениците. Разгледана е динамиката на потребностите от енергия и хранителни вещества при децата и учениците. Обърнато е внимание на превенцията на затлъстяването като значителен съвременен проблем у децата. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 9 ... \(pr9_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)

Лекция 10: Значение на ендокринната система за растежа и съзряването. Пубертет.

В съдържанието на десета лекция се разглеждат значението на ендокринната система и жлези с вътрешна секреция за процесите на растеж и развитие. Представени са хормоните на растежа и регулаторната роля на различните жлези за правилния растеж и съзряването в детска и училищна възраст - хипофиза, щитовидна жлеза, надбъбречни жлези. Дискутирани са отклоненията в растежа и развитието от хигиенна гледна точка. Разгледани са половите хормони и промените в нивата им през детска и училищна възраст. Разяснено е пубертетното развитие - първични и вторични полови белези. Обърнато е внимание на скалите за оценката на пубертетното развитие и промените във висшата нервна дейност през пубертета. Коментирани са профилактичните мерки през периода на пубертетното развитие. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 10 ... \(pr10_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция 11: Хигиена и особености на детската кожа. Терморегулация при децата.

В единайсета лекция на настоящия курс се разглеждат характерните особености в морфологията на детската кожа през различните възрастови периоди. Обърнато е внимание на личната хигиена и изграждането на хигиенни навици при децата. Разяснени са функциите на кожата през детската възраст. Акцентирано е върху особеностите на бариерната функция при детската кожа и значението и за опазване на детското здраве и детската патология. Разгледана е връзката между незрелостта на различните слоеве на детската кожа и влиянието им върху терморегулацията през тази възраст. Специално внимание е обърнато на значението на параметрите на микроклимата. Разгледани са конкретните мерки за профилактика на кожата. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 11... \(pr11_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция 12: Хигиена на нервната система и сетивните органи. Училищна умора.

Учебното съдържание на дванадесета лекция запознава студентите с основните функции и особеностите в морфологичното развитие на нервната система през различните възрастови периоди. Разяснява се функционалното развитие на нервната система - от кърмачето до горна училищна възраст. Въвежда се понятието динамичен стереотип и се изяснява неговото значение за дневния режим на децата и учениците. Разглеждат се типове висша нервна дейност и връзката им с процеса на обучението на децата и учениците. Дискутират се подробно особеностите на висшата нервна дейност в детската възраст. Разгледани са характерните особености в развитието и съзряването на сетивните органи. Акцентирано е върху профилактика на детската и училищна умора. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 12 ... \(pr12_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция 13: Мониторинг на здравословното състояние на децата и подрастващите. Заболяемост.

В съдържанието на настоящата лекция са представени показателите за комплексна оценка на здравето в детска възраст. Представена е структурата на заболяемостта по възрастови периоди. Подробно са разгледани и дискутирани факторите за възникване на хроничните неинфекциозни болести в детска възраст. Коментирани са рисковите групи. Подробно е разяснена профилактиката на артериалната хипертония, затлъстяването, метаболитен синдром и захарен диабет тип II и алергиите в детската възраст. Коментирани е психичното здраве, психичните болести и разстройства при децата. Разяснена е профилактика на училищните болести - детските неврози, училищното късогледство и гръбначните изкривявания. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 13 ... \(pr13_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)


Лекция 14: Предизвикателства пред хигиената на детско-юношеската възраст .

Настоящата лекция представя съвременните хигиенно-екологични проблеми и реалните заплахи от деградационните промени и ускорената урбанизация за здравето на децата и подрастващите. Разглежда се преките и косвените ефекти на атмосферно замърсяване върху здравето на децата. Разясняват се предизвикателствата пред здравето в училище. Коментира се българския модел на училищно здравеопазване. Подробно са дискутирани употребата на наркотици в училищна възраст, борбата с тютюнопушенето сред учениците, злоупотребата с алкохол и рисковото сексуално поведение. Акцентирано е върху насоките и препоръките за профилактика. Представени са съвременните предизвикателства пред правата на детето. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 14 ... \(pr14_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)

Лекция 15: Принципи и методи на закаляването.

В петнадесета лекция на настоящия курс се разглежда закаляването и неговото значение за опазване на детското здраве. Разяснява се използването на климатичните и географски дадености на България за провеждане на закалителни процедури в детската възраст. Коментира се климатолечението и таласотерапията. Представят се фактори на закаляването. Акцентирано е върху значението на закаляването за укрепване на терморегулацията и имунитета. Разглеждат се основни принципите и подходи на закаляването. Разглеждат се използваните методи и средства за закаляване в детската възраст. Изяснява се здравния ефект на закаляването и неговата роля за профилактика на простудните заболявания. Лекцията е осигурена с подробна презентация към нея, която е представена във връзката по-долу:

 [Презентация към лекция № 15 ... \(pr15_Modul_I_HDUV_OKOZ.pdf\)](#)

март, 2020

Изготвил,
/Доц. д-р. В. Бирданова, д.м./