

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОПОДГОТОВКИ (задание на дом)

Раздел дисциплины 1

**Введение в дисциплину. Гигиена детей и подростков ее развитие и современность.
Формирование здоровья детской популяции.**

Тема занятия:

Практическое занятие №1 «Содержание и формы работы санитарного врача по гигиеническому воспитанию и формированию здорового образа жизни. Организационно-правовые основы деятельности врача по гигиене детей и подростков»

Вопросы для самоподготовки

1. Дайте определение гигиене детей и подростков?
2. Перечислите цели и задачи гигиены детей и подростков?
3. Расскажите про связь гигиены детей и подростков с гигиеническими и другими медицинскими, биологическими и техническими науками?
4. Расскажите содержание и формы работы санитарного врача по гигиеническому воспитанию и формированию здорового образа жизни?
5. Расскажите о значении гигиены детей и подростков в улучшении здоровья взрослого населения и продлении трудоспособной жизни человека?
6. Дайте определение понятия - здоровье детей и подростков.?
7. Перечислите принципы оценки состояния здоровья детей и подростков?
8. Перечислите факторы, влияющие на состояние здоровья детей?
9. Перечислите группы здоровья детей и подростков?
10. Назовите основные проблемы гигиены детей и подростков?

Раздел дисциплины 1

**Введение в дисциплину. Гигиена детей и подростков ее развитие и современность.
Формирование здоровья детской популяции.**

Тема занятия:

Практическое занятие №2 «Физическое развитие детей и подростков. Методы оценки физического развития индивидуума и коллектива»

Вопросы для самоподготовки

- 1 Дайте определение понятия физическое развитие детей и подростков?
- 2 Перечислите методы изучения физического развития - индивидуализирующий и генерализирующий?
- 3 Дайте определение понятия антропометрия?
- 4 Дайте определение понятия физиометрия?
- 5 Дайте определение понятия соматоскопия?
- 6 Перечислите показатели комплексной оценки состояния здоровья детей и подростков?
- 7 Перечислите группы здоровья?
- 8 Дайте определение понятиям биологический и календарный возраст?
- 9 Дайте определение понятию акселерация?
- 10 Дайте определение понятию деакселерация?

Задачи

Задача №1 Мальчик родился 22 июля 1999 года, дата осмотра 20 января 2013 г. Длина тела 164 см., масса тела 66,5 кг, ОГК - 85 см., число постоянных зубов – 27, годовая прибавка длины тела - 5см. Половая формула Ах2Р2V1L0F0. Мышечная сила правой руки 27 кг., левой – 20 кг. ЖЕЛ 2100 мл. За год предшествующий обследованию болел 6 раз ОРВИ, продолжительностью до 20 дней. Задание: Оцените уровень физического и биологического развития девочки (известными вам методами), определите группу здоровья, составьте протокол обследования. Дайте рекомендации по занятиям физической культурой и спортом.

Задача № 2 Петрова Алина родилась 13 декабря 2001 г, дата обследования 20 ноября 2016 г., имеет длину тела 168 см., массу тела 50 кг, ОГК- 86 см., постоянных зубов 28, годовая прибавка длины тела - 2см. АхЗРЗМа2 Ме+. Мышечная сила правой руки 25 кг., левой – 21 кг. ЖЕЛ 2200 мл. Хронических заболеваний девочка не имеет, в текущем году перенесла инфекционный гепатит продолжительность течения которого составила 2,5 месяца. Задание: Оцените уровень физического и биологического развития девочки (известными вам методами), определите группу здоровья, составьте протокол обследования. Дайте рекомендации по занятиям физической культурой и спортом.

Эталон решения задачи №1

1. Определение календарного возраста и возрастной группы

При использовании таблицы для определения календарного возраста ребенка из года проведения обследования вычитаем год рождения ребенка: 2016-2001=15 лет. Затем из полученного числа лет вычитываем число месяцев, исходя из пересечения горизонтальной (месяц рождения XII) и вертикальной (месяц обследования XI) строк: 15 лет – 1 месяц = 14 лет 11 месяцев (календарный возраст).

По таблице определим, что девочка относится к возрастной группе 15 лет.

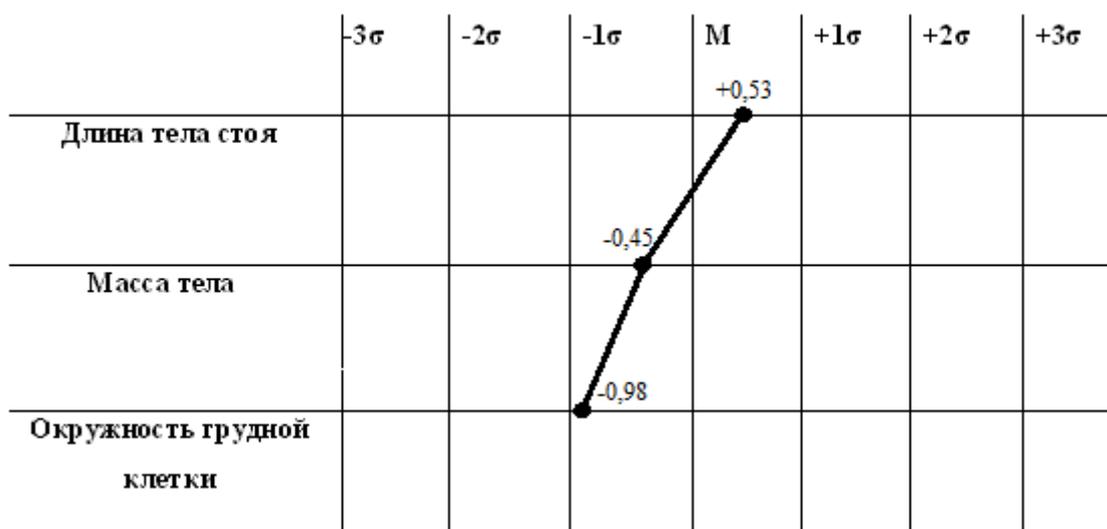
2. Оценка физического развития ребенка методом сигмальных отклонений с построением профиля физического развития.

А) Составление таблицы:

Показатель ф.р.	Фактическое значение (А)	М	σ	$Z=(A-M) / \sigma$
Длина тела	168	163,0	9,4	+0,53
Масса тела	50	54,87	10,73	-0,45
ОГК	68	78,2	10,32	-0,98

Б) Построение профиля физического развития:

На трех горизонтальных прямых, каждая из которых отображает изучаемый признак, откладывается число стандартных отклонений (Z), на которое исследуемый показатель физического развития отличается от медианы стандартной популяции:



В) Оценка результатов:

При оценке полученного профиля физического развития девочки 15 лет выявлено, что антропометрические признаки (ДТ, МТ, ОГК) характеризуются как средние. Профиль физического развития $(+0,53 - (-0,98) = 1,51)$ непропорциональный.

3. Оценка физического развития ребенка центильным методом.

А) Определение центильных интервалов (ц.и.) антропометрических признаков:

По таблице приложения 2 (стр. 58) определим:

Длина тела – 168 см – 4 ц.и. (160,0 – 168,0)

Масса тела – 50 кг – 4 ц.и. (48,63 – 60,61)

ОГК – 68 см – 3 ц.и. (65,50 – 70,0)

Б) Определение темпового соматотипа:

По сумме значений центильных интервалов определяем темповый соматотип $(4+4+3=11)$ – Мезосоматический тип развития, средний темп роста.

В) Определение гармоничности развития:

По разности между максимальным и минимальным номерами центильных интервалов определяем гармоничность $(4-3=1)$ – Гармоничное физическое развития.

4. Оценка физического развития по шкалам регрессии.

По модифицированным шкалам регрессии массы тела по длине тела определяем:

Длина тела 168 см относится к средним значениям. При данной длине тела гармоничным считается значения массы тела от 50,3 (M - 1σR) до 75,2 кг (M+2σR). Значение массы тела обследуемой девочки (50 кг) ниже 50,3 (M - 1σR). Заключение: Дисгармоничное физическое развитие за счет дефицита массы тела (ДМТ).

5 Оценка физического развития комплексным методом.

А) Определяем соответствие показателей биологического развития возрастной группе девочки:

Число постоянных зубов 28 – соответствует возрасту;

Погодовая прибавка длины тела 2см – соответствует возрасту;

Половое развитие АхЗРЗМа2Ме+ – отстает от возраста по Ма

Мышечная сила: правой руки 25 кг. – средние значения;

левой руки 21 кг. – значения ниже среднего;

ЖЕЛ 2200 мл. – значения ниже среднего.

Б) Обобщаем результаты оценки показателей биологического развития и оценки антропометрических признаков по шкалам регрессии согласно схеме (стр. 32). Заключение: биологическое развитие отстает от возраста, дисгармоничное физическое развитие за счет дефицита массы тела (б<п, ДМТ).

6. Определение группы здоровья ребенка.

По условиям задачи хронических заболеваний девочка не имеет, в текущем году перенесла инфекционный гепатит продолжительность течения которого составила 2,5 месяца.

Отсутствие хронических заболеваний, наличие длительного (более 25 дней) острого заболевания, а также отклонения в физическом и биологическом развитии позволяют определить девочку ко второй группе здоровья.

7. Протокол обследования.

Результаты исследования и оценки уровня физического и биологического развития девочки 15 лет изображаем в протоколе обследования:

ПРОТОКОЛ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

дата, Ф.И.	возраст, лет	длина тела, см	масса тела, кг	погода время прибавка длины тела, см	кол-во после- поздн	показатели полового развития Ах_ Р_ Ма Ме_ F_ го	оценка физи- ческо
20.11. 2016 г., Петрова Алина	14 л	168	50	2	28	Ах3Р3	б<п, ДМТ
	15 л	ср	50,3 - 75,2	2-6 ср	28 ср	Ах3 Р3 Ма3-4 Ме+	

8. Рекомендации по занятиям физической культурой и спортом

В связи с высокой долей статического положения тела в течение учебного дня, необходимо обеспечить организм достаточным уровнем двигательной активности (утренняя зарядка, упражнения в течение дня).

Исходя из индивидуальных особенностей показателей физического развития Петровой Алины, можно рекомендовать занятия плаванием 1-2 раза в неделю в сочетании с соответствующим количественным и качественным составом суточного рациона питания.

Раздел дисциплины 1

Введение в дисциплину. Гигиена детей и подростков ее развитие и современность.

Формирование здоровья детской популяции.

Тема занятия:

Практическое занятие №3 «Методики изучения и анализа показателей, характеризующих состояние здоровья детей и подростков»

Вопросы для самоподготовки

1. Укажите факторы, влияющие на состояние здоровья детей?
2. Назовите методы изучения, анализа и прогнозирования состояния здоровья детей и подростков в связи с факторами среды их обитания?
3. Дайте определения понятия «инвалидность детского населения»?
4. Дайте определения понятия «заболеваемость детского населения»?
5. Назовите особенности формирования заболеваний у детей?
6. Назовите особенности развития патологии у детей?
7. Дайте определение понятию «психическое здоровье детей и подростков»?

8. Перечислите факторы, влияющие на психическое здоровье детей и подростков?
9. Укажите современные подходы к мониторингованию здоровья детей и подростков?
10. Перечислите социально-гигиенические аспекты здоровья детей и подростков?

Задачи

Задача №1.

Перед поступлением в школу проведено медицинское обследование воспитанников подготовительной группы одного из детских дошкольных учреждений г. Самары. Дата обследования 12 сентября 2016г. Иванова Ольга (дата рождения 21 мая 2009 года) имеет следующие соматометрические показатели: длина тела – 114 см, масса тела – 20,6 кг, окружность грудной клетки – 50см. Мышечная сила правой и левой рук составляет 9 и 7 кг соответственно, жизненная емкость легких 830 мл, частота сердечных сокращений – 90 ударов/мин., величина максимального и минимального артериального давления – 80/55 мм ртутного столба

Вопросы:

А. Определите точный возраст ребенка и оцените уровень и гармоничность её физического развития центильным методом.

Б. Ответьте на следующие вопросы:

1. Как проводится возрастная группировка детей от 3 до 18 лет?
2. Какое количество детей одного возраста и пола необходимо обследовать для получения средних данных с целью создания региональных стандартов физического развития.
3. Каков основной недостаток оценки физического развития методом сигмальных отклонений.
4. С помощью каких приборов измеряется рост ребенка?
5. Как определяется степень жиротложения в подкожной клетчатке?
6. Перечислите соматоскопические показатели, определяемые при оценке физического развития детей.
7. Какие показатели биологического возраста детей используются при комплексной оценке физического развития?
8. Какие группы детей можно выделить в детских коллективах с помощью скрининг-теста?

Задача №2.

Перед поступлением в школу проведено медицинское обследование воспитанников подготовительной группы одного из детских дошкольных учреждений г. Самары. Дата обследования 26 апреля 2014г. Кузнецова Аня (дата рождения 23 декабря 2007 года) имеет следующие соматометрические показатели: длина тела – 124 см, масса тела – 24,6 кг, окружность грудной клетки – 55см. Мышечная сила правой и левой рук составляет 11 и 8 кг соответственно, жизненная емкость легких 980 мл, частота сердечных сокращений – 100 ударов/мин., величина максимального и минимального артериального давления – 90/55 мм ртутного столба

Вопросы:

А. Определите точный возраст ребенка и оцените уровень и гармоничность её физического развития центильным методом.

Б. Ответьте на следующие вопросы:

1. Как проводится возрастная группировка детей от 3 до 18 лет?
2. Какое количество детей одного возраста и пола необходимо обследовать для получения средних данных с целью создания региональных стандартов физического развития.
3. Каков основной недостаток оценки физического развития методом сигмальных отклонений.
4. С помощью каких приборов измеряется рост ребенка?
5. Как определяется степень жировоголожения в подкожной клетчатке?
6. Перечислите соматоскопические показатели, определяемые при оценке физического развития детей.
7. Какие показатели биологического возраста детей используются при комплексной оценке физического развития?
8. Какие группы детей можно выделить в детских коллективах с помощью скрининг-теста?

Эталон решения задачи №1

А. Для определения точного возраста необходимо из даты обследования вычесть дату рождения ребенка, используя общеизвестные математические закономерности или воспользоваться таблицей. В первом случае точный возраст ребенка составляет 6 лет 4 месяца и 3 дня. При пользовании таблицей следует из года обследования вычесть год рождения ребенка, а затем из полученного числа вычесть или к нему прибавить (см. знак) число месяцев, указанное на пересечении горизонтальной (месяц рождения) и вертикальной (месяц обследования) строк. В данном случае от 7 лет отнимаем 8 месяцев и получаем 6 лет 4 месяца. Таким образом, девочка должна быть отнесена к возрастной группе 6-летних детей (до 6 лет 5 месяцев и 29 дней).

С помощью центильных шкал для оценки морфофункционального развития девочек 6 лет определяем положение каждого индивидуального показателя (длина тела, масса тела и др.) в одном из восьми центильных интервалов и даем им соответствующую оценку. Длина тела – 8 центильный интервал – очень высокая, масса тела – 7 центиль – высокая. Физическое развитие в данном случае оценивается как очень высокое, гармоничное, (показатели длины и массы тела находятся в соседних центильных интервалах). Показатели ЖЕЛ и мышечной силы левой руки оцениваются как хорошие (они находятся в 4-5 интервале), а правой руки как отличные (6центиль), частота сердечных сокращений соответствует возрастной норме (5центильный интервал), величина АД также соответствует средним возрастным показателям.

Б.1. Возрастная группировка детей после 3 лет (до 18 лет) проводится с интервалом в 1 год, например, возраст 4 года охватывает возраст от 3 лет 6 месяцев до 4 лет 5 месяцев 29 дней.

2. В группе должно быть не менее 100-150 детей одного возраста и пола, проживающих в аналогичных условиях.

3. Недостатком этого метода является отсутствие корреляционной связи между массой тела, ростом и окружностью грудной клетки. Каждый из этих показателей оценивается отдельно, вне связи с другими.

4. Рост измеряют с помощью деревянного ростомера или металлического антропометра.

5. Жироотложение – развитие подкожного жирового слоя у детей определяют путем измерения толщины жировой складки на животе (на 5-6 см сбоку от пупка) и под лопаткой. Измеренную малым толстотным циркулем толщину складки делят пополам.

6. При осмотре ребенка обращают внимание на состояние кожных покровов и слизистых оболочек, степень жироотложения, состояние опорно-двигательного аппарата (костяк, осанка, форма грудной клетки и позвоночника, форма ног и стопы). В препубертатном и пубертатном периоде следует также обращать внимание на развитие вторичных половых признаков.

7. Биологический возраст детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста определяют по длине и массе тела, а также по числу постоянных зубов (зубная зрелость). Начиная с 10-11 лет у мальчиков и 9-10 лет у девочек, при определении биологического возраста учитывается степень полового созревания(развитие вторичных половых признаков).

8. С помощью скрининг-теста в детских коллективах можно выделить 3 группы детей: а) имеющие нормальное физическое развитие; б) отнесенные к группе риска по физическому развитию; в) имеющие отклонения в физическом развитии.

Раздел дисциплины 2 **Гигиена образовательной деятельности.**

Тема занятия:

Практическое занятие №4 «Физиолого – гигиенические основы учебно - воспитательного процесса»

Вопросы для самоподготовки

1. Какие функциональные изменения происходят в организме при умственном труде?
2. Какие функциональные изменения происходят в организме при физическом труде?
3. Дайте определение утомлению и переутомлению?
4. Перечислите мероприятия по снижению выраженности утомления при умственном труде
5. Перечислите требования, предъявляемые к режиму образовательного процесса для учащихся 1-х классов
6. Каким требованиям должна соответствовать организация самоподготовки для учащихся 1-4-х классов
7. Назовите гигиенические требования к расписанию уроков
8. По каким критериям определяется готовность детей к обучению в школе?
9. Назовите гигиенические принципы организации обучения детей в школе?
10. Назовите основные гигиенические требования к составлению расписания уроков?

Задачи

Задача №1.

В 4-летней начальной школе во второй четверти учебного года составлено расписание занятий. Для 4 «В» класса оно выглядит следующим образом:

День недели	Предметы	Баллы
Понедельник	Физкультура Математика Иностранный язык Русский язык	33
Вторник	Русский язык	37

	Труд Труд Иностранный язык Математика	
Среда	Математика Русский язык Природоведение Иностранный язык	34
Четверг	Математика Иностранный язык Литература История Русский язык	43
Пятница	Физкультура Русский язык Рисование Математика	25
Суббота	Математика Русский язык Музыка История	27

Спустя две недели от начала занятий к директору школы стали обращаться родители учеников с жалобами на чрезмерную усталость детей, снижение их успеваемости. Преподаватели обратили внимание на ухудшение дисциплины на занятиях. Педагогический совет школы поручил трем наиболее опытным преподавателям разобраться в причинах указанного и, в частности, проанализировать школьное расписание на предмет правильности его составления с учетом возраста учащихся, динамики дневной и недельной работоспособности.

Задание:

А. Выскажите свое мнение - к каким выводам пришла рабочая группа, созданная педагогическим советом школы? Как вы оцениваете составленное школьное расписание для 4 «В» класса? Внесите в расписание изменения, направленные на приведение его в более оптимальный вид.

Б. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какова максимально допустимая недельная нагрузка для учащихся 4 класса при 6-дневной учебной неделе?
2. Допускается ли проведение сдвоенных уроков в начальной школе?
3. Какое место в расписании уроков для младших школьников должны занимать основные предметы (математика, русский язык, литература)?
4. После какого урока отмечается значительное снижение работоспособности у младших школьников?
5. Определите место занятий с преобладанием динамического компонента в школьном расписании.
6. В какие дни недели отмечается наивысшая работоспособность учащихся?
7. Как должен выглядеть график недельной нагрузки для учащихся младшего возраста?

8. Какое распределение учебной нагрузки предпочтительно для старших школьников?
 9. В каких случаях расписание школьных занятий считается неправильно составленным?

Задача №2.

В 4-летней начальной школе в первой четверти учебного года составлено расписание занятий. Для 4 «А» класса оно выглядит следующим образом:

День недели	Предметы	Баллы
Понедельник	Русский язык Физкультура Иностранный язык Математика	33
Вторник	Математика Труд Труд Иностранный язык Русский	37
Среда	Природоведение Русский язык Математика Иностранный язык	34
Четверг	Математика Иностранный язык История Русский язык Литература	43
Пятница	Русский язык Рисование Физкультура Математика	25
Суббота	Математика Русский язык Музыка История	27

Спустя три недели от начала занятий к директору школы стали обращаться родители учеников с жалобами на чрезмерную усталость детей, снижение их успеваемости. Преподаватели обратили внимание на ухудшение дисциплины на занятиях. Педагогический совет школы поручил трем наиболее опытным преподавателям разобраться в причинах указанного и, в частности, проанализировать школьное расписание на предмет правильности его составления с учетом возраста учащихся, динамики дневной и недельной работоспособности.

Задание

А. Выскажите свое мнение - к каким выводам пришла рабочая группа, созданная педагогическим советом школы? Как вы оцениваете составленное в начале года школьное расписание для 4 «А» класса? Внесите в расписание изменения, направленные на приведение его в более оптимальный вид.

Б. Ответьте на следующие вопросы:

1. Какова максимально допустимая недельная нагрузка для учащихся 4 класса при 6-дневной учебной неделе?
2. Допускается ли проведение сдвоенных уроков в начальной школе?
3. Какое место в расписании уроков для младших школьников должны занимать основные предметы (математика, русский язык, литература)?
4. После какого урока отмечается значительное снижение работоспособности у младших школьников?
5. Определите место занятий с преобладанием динамического компонента в школьном расписании.
6. В какие дни недели отмечается наивысшая работоспособность учащихся?
7. Как должен выглядеть график недельной нагрузки для учащихся младшего возраста?
8. Какое распределение учебной нагрузки предпочтительно для старших школьников?
9. В каких случаях расписание школьных занятий считается неправильно составленным?

Эталон решения задачи №1

А. Субъективные жалобы школьников, снижение успеваемости и изменения в поведении являются следствием чрезмерной нагрузки на занятиях, что подтверждается при детальном анализе расписания. Рабочая программа выявила ряд нарушений гигиенических требований, предусмотренных при организации учебных занятий в школе. Прежде всего, количество проводимых уроков превышало максимально допустимую недельную нагрузку на 1 час. Распределение различных по трудности предметов в недельном цикле не совпадало полностью с динамикой недельной работоспособности учащихся: подсчитанная в баллах за день по сумме всех предметов интенсивность нагрузки (шкала трудности предметов И.Г. Сивкова) составляла в понедельник – 33 балла; во вторник – 36 баллов, снижалась к среде до 34 баллов, достигала в четверг максимума – 43 балла, а затем снижалась к пятнице (25 баллов) и субботе (27 баллов). При составлении расписания на учебный день не были учтены изменения работоспособности младших школьников в течение дня, что привело к нарушению чередования трудных уроков и лёгких, а также с занятиями, на которых преобладает динамический компонент (например, в понедельник и среду на последних уроках проводились занятия по иностранному языку, в пятницу последним уроком была математика и др.). Кроме того, в расписании имелся сдвоенный урок (по труду во вторник), что категорически запрещено в начальной школе. Перечисленные нарушения способствовали накоплению утомления у школьников в ходе учебных занятий. Для коррекции представленного расписания необходимо распределить учебную нагрузку таким образом, чтобы наибольшая её интенсивность приходилась на вторник и четверг, в то время как среда была бы несколько облегчённым днем (двугорбая кривая нагрузка). С этой целью можно один из уроков труда (во вторник) заменить историей. Это приведет к увеличению нагрузки во вторник до 40 баллов и снизит её в четверг до 39 баллов. Снизить нагрузку в среду (до 30 баллов) возможно за счет замены урока природоведения, рисованием. Уроки с преобладанием динамического компонента (физкультура, труд, рисование, музыка) должны быть представлены в расписании в часы наибольшего снижения работоспособности у младших школьников (3-й урок) Предлагаемый вариант расписания

День недели	Предметы	Баллы
Понедельник.	Иностранный язык	33 балла

	Математика Физкультура Русский язык	
Вторник	Математика Иностранный язык Труд Русский язык История	40 баллов
Среда	Математика Иностранный язык Рисование Русский язык	30 баллов
Четверг	Математика Иностранный язык Труд Русский язык Литература	39 баллов
Пятница	Русский язык Математика Физкультура Природоведение	29 баллов
Суббота	Математика Русский язык Музыка История	27 баллов

График недельной нагрузки в этом случае будет иметь оптимальный вид.

Б.

1. В соответствии с действующими санитарными нормами и правилами для 2-х – 4-х классов четырехлетних начальных школ максимально допустимая недельная нагрузка не должна превышать 25 часов (при 6 дневной учебной неделе)

2. Проведение сдвоенных уроков в начальной школе запрещается.

3. В расписании уроков для младших школьников основные предметы должны преподаваться на 1-3 уроках (оптимальная работоспособность на 2 уроке)

4. После 2-го урока у младших школьников быстро падает работоспособность и укорачивается продолжительность активного внимания.

5. Занятия с преобладанием динамического компонента (уроки музыки, ИЗО, труда, физкультуры) желательно проводить 3 уроком в школе, что дает возможность переключения с умственной деятельности на физическую.

6. Наивысшая работоспособность отмечается у школьников во вторник и среду.

7. В понедельник происходит вработываемость после выходного дня, с четверга – отмечается падение работоспособности.

8. Для учащихся младшего и среднего возраста распределять учебную нагрузку в недельном цикле следует таким образом, чтобы её наибольшая интенсивность приходилась на вторник и четверг, а среда была бы несколько облегченным днем (двугорбая кривая)

9. В расписании для старших школьников максимальная нагрузка должна приходиться на дни наивысшей работоспособности – вторник и среду. (Одногорбая кривая с подъемом к среде и облегчением нагрузки в последующие дни).

10. Расписание следует считать составленным неправильно, если наибольшая нагрузка приходится на крайние дни недели или когда нагрузка одинакова во все дни недели.

Раздел дисциплины 2 **Гигиена образовательной деятельности.**

Тема занятия:

Практическое занятие №5 «Гигиеническая оценка трудового и политехнического обучения детей и подростков»

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите гигиенические требования к режиму внешкольной деятельности?
2. Охарактеризуйте режим дня учащихся профессионально-технических училищ?
3. Перечислите методики, применяемые при изучении режима дня?
4. Перечислите гигиенические рекомендации к подготовке домашних заданий?
5. Перечислите гигиенические требования к экзаменам?
6. Перечислите гигиеническое обоснование к организации учебного процесса в группах и школах продленного дня, в школах-интернатах, в учреждениях для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья и дефектами развития?
7. Перечислите гигиенические основы учебного процесса в профессионально-технических училищах?
8. Назовите особенности условий обучения и режима учебных занятий в гимназиях, лицеях, колледжах и других учебно-воспитательных учреждениях нового типа?
9. Перечислите гигиенические требования к лицензированию образовательных учреждений?
10. Перечислите гигиенические требования к организации отдыха в учебное и вне учебное время, в выходной день и каникулы?

Тестовые задания (Пример)

Тест 1.

1. Гигиенические мероприятия, направленные на профилактику переутомления, целесообразно проводить в следующей фазе динамики работоспособности:
 - а) в фазе вработываемости;
 - б) в фазе высокой, устойчивой работоспособности;
 - в) в начале периода снижения работоспособности (появление нестабильности показателей) - в зоне начальной компенсации падения работоспособности;
 - г) в фазе снижения работоспособности - зоне "конечного порыва".
2. Облегченным днем недели для учащихся начальной школы должен быть:
 - а) понедельник;
 - б) вторник;
 - в) среда;
 - г) четверг;
 - д) пятница.
3. Облегченным днем недели для учащихся средних и старших классов школы должен быть:
 - а) понедельник;
 - б) вторник;
 - в) среда;
 - г) четверг;
 - д) пятница.

4. Оптимальным вариантом расписания для учащихся 1 класса во вторник является:
- а) физкультура, математика, чтение, русский язык;
 - б) чтение, русский язык, математика, физкультура;
 - в) математика, чтение, физкультура, русский язык;
 - г) математика, физкультура, русский язык, чтение.
5. Оптимальным вариантом расписания для учащихся 1 класса во вторник является:
- а) ритмика, математика, чтение, русский язык;
 - б) чтение, русский язык, математика, ритмика;
 - в) математика, чтение, ритмика, русский язык;
 - г) математика, ритмика, русский язык, чтение.
6. Оптимальным вариантом расписания для учащихся 1 класса во вторник является:
- а) труд, математика, чтение, русский язык;
 - б) чтение, русский язык, математика, труд;
 - в) математика, чтение, труд, труд;
 - г) математика, чтение, труд, русский язык.
7. Гигиенически рациональным является непрерывная продолжительность учебных занятий не более:
- а) 2-3 недель;
 - б) 6-7 недель;
 - в) 10-12 недель;
 - г) 13-14 недель.
8. Максимально допустимая учебная недельная нагрузка в часах при 5-дневной учебной неделе должна быть:
- а) больше, чем при 6-дневной неделе во всех классах;
 - б) меньше, чем при 6-дневной неделе во всех классах;
 - в) больше, чем при 6-дневной неделе только в 10-11 классах;
 - г) меньше, чем при 6-дневной неделе только в 10-11 классах;
 - д) одинаковой.
9. Наиболее утомительным предметом для первоклассников является:
- а) математика;
 - б) письмо;
 - в) чтение;
 - г) ручной труд;
 - д) физкультура.
10. Часы факультативных занятий должны входить в объем предельно допустимой нагрузки учащихся:
- а) только для учащихся начальной школы;
 - б) только для учащихся школ с расширенным и углубленным содержанием обучения;
 - в) только для учащихся коррекционных школ;
 - г) для учащихся всех видов образовательных учреждений.

Эталон ответов

1	В
2	В
3	Г
4	В
5	В
6	Г
7	Б
8	Б
9	В

Раздел дисциплины 3**Двигательная активность и гигиена физического воспитания.****Тема занятия:**

Практическое занятие №6 «Гигиенические основы физического воспитания детей и подростков. Организация летней оздоровительной работы в детских и подростковых организациях. Контроль за физическим воспитанием и закаливанием детей и подростков»

Вопросы для самоподготовки

1. Дайте определение понятия «физическое воспитание детей»?
2. Назовите основные средства и формы физического воспитания?
3. Дайте определение понятия «двигательная активность»?
4. Дайте определение понятия «закаливание»?
5. Перечислите основные принципы закаливания?
6. Перечислите виды закаливания?
7. Перечислите методики определения закаленности и функциональные пробы?
8. Дайте определение понятиям «гиподинамия» и «гиперкинезия»?
9. Укажите в чем состоит врачебный контроль за физическим воспитанием?
10. Перечислите временные и постоянные ограничения и противопоказания к физическим упражнениям и закаливанию в зависимости от состояния здоровья?

Задачи**Задача №1.**

В младшей группе детского сада «Незабудка» списочный состав детей 25 человек. Ежедневно в группе бывает от 6 до 10 человек, остальные дети периодически болеют, сменяя друг друга. Основные диагнозы: острые респираторные заболевания, риниты, тонзиллиты. Для снижения заболеваемости детей простудными болезнями было решено проводить обливание детей из душа. Правильно ли выбрана закаливающая процедура, какие мероприятия необходимо предварительно провести? Особенности проведения закаливающих процедур в этой группе.

Укажите правильную схему закаливающих процедур, ошибки персонала дошкольного образовательного учреждения.

Задача №2.

В средней группе детского сада «Ручеек» списочный состав детей 28 человек. Ежедневно в группе бывает от 5 до 8 человек, остальные дети периодически болеют, сменяя друг друга. Основные диагнозы: острые респираторные заболевания, катары верхних дыхательных путей, риниты. Для снижения заболеваемости детей простудными болезнями было решено проводить обливание детей из душа. Правильно ли выбрана закаливающая процедура, какие мероприятия необходимо предварительно провести? Особенности проведения закаливающих процедур в этой группе.

Укажите правильную схему закаливающих процедур, ошибки персонала дошкольного образовательного учреждения.

Эталон решения задачи №1**Ошибки персонала ДОУ:**

-не соблюдения принципа последовательности, так как сразу начали со спец. мероприятий

(обливании)

- не учли возраст детей,
- не учли время года,
- не проведена оценка эффективности закаливающих процедур

Схема закаливания:

- выделить группу закаливающихся детей
- индивидуальный подход, так как основная часть детей часто болеют,
- соблюдать принципы постепенности и интенсивности, начинают закаливание с неспецифических методов: растягивание одежды, сон на свежем воздухе, проветривание спальни перед сном, игры на свежем воздухе, умывание холодной водой, хождение босиком.
- работа с родителями детей.
- изучить принципы эффективности закаливания детей.

Раздел дисциплины 4

Гигиена трудового воспитания и обучения и профессиональное образование учащихся.

Тема занятия:

Практическое занятие №7 «Физиолого – гигиеническое обоснование трудовой деятельности детей и подростков»

Вопросы для самоподготовки

1. Дайте определение понятия «трудовая деятельность детей и подростков»?
2. Перечислите особенности формирования функциональной системы трудовой деятельности детей и подростков?
3. Назовите гигиенические основы трудового, политехнического и производственного обучения?
4. Перечислите гигиенические требования к организации уроков ручного труда, работы в мастерских, уроков обслуживающего труда?
5. Перечислите основные гигиенические принципы к организации трудового практикума по сельскому хозяйству?
6. Перечислите гигиенические требования к организации общественно-полезного труда детей и подростков?
7. Дайте определение понятия «работоспособность»?
8. Определите влияние распределения уроков труда в расписании дня и недели на работоспособность?
9. Укажите влияние факторов производственной среды на организм?

Раздел дисциплины 4

Гигиена трудового воспитания и обучения и профессиональное образование учащихся.

Тема занятия:

Практическое занятие №8 «Медицинские и психофизиологические аспекты профессиональной ориентации. Врачебно – профессиональные консультации подростков и определение профессиональной пригодности»

Вопросы для самоподготовки

1. Дайте определения понятия «профессиональная ориентация»?
2. Укажите наиболее важные проблемы профориентации?
3. Дайте определение понятия о медицинских показаниях и противопоказаниях к профессиям?
4. Дайте определение понятия «профессиональная пригодность»?
5. Перечислите психофизиологические критерии профессиональной пригодности?

6. Дайте определение понятия о медицинском контроле за трудовым и профессиональным обучением?
7. Расскажите о врачебно-профессиональной консультации подростка?
8. Перечислите условия полноценного осуществления врачебной профессиональной консультации?
9. Дайте определение понятия физиолого-гигиеническая оценка производственной деятельности подростков?

Письменные задания

1. Законспектируйте психофизиологическую классификацию профессий.

Раздел дисциплины 5

Гигиена питания детей и подростков.

Тема занятия:

Практическое занятие №9 «Методы гигиенической оценки питания детей и подростков в организованных коллективах»

Вопросы для самоподготовки

1. Дайте определение понятия рациональное питание детей и подростков?
2. Перечислите гигиенические требования к рациону питания детей и подростков различных возрастных групп?
3. Расскажите о гигиеническом значении белков в детском питании?
4. Расскажите о гигиеническом значении жиров в детском питании?
5. Расскажите о гигиеническом значении углеводов в детском питании?
6. Расскажите о гигиеническом значении витаминов и минеральных веществ в детском питании?
7. Расскажите о нарушении принципов рационального питания у детей, ожирении, его распространенности в детской популяции, меры профилактики?
8. Расскажите о загрязнении продуктов детского питания чужеродными агентами, санитарный надзор?
9. Оцените питание в организованных коллективах детей и подростков (детские сады, школы, лагеря и т.д.)
10. Укажите законодательные нормативы в области организации питания детей и подростков, типичные нарушения?

Задачи

Задача №1.

Управлением Роспотребнадзора проведено санитарно-эпидемиологическое обследование городской общеобразовательной школы. Установлено, что для учащихся организовано одноразовое горячее питание (завтрак), а для групп продленного дня – завтрак и обед. Питание осуществляется на базе школьной столовой. Рацион питания учащихся общеобразовательного учреждения не согласован с органами Госсанэпиднадзора. В питании школьников используются маргарины, колбасные изделия, жирные сорта мяса, не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения); жареные во фритюре пирожки, пончики, кремовые пирожные. В рационах имеет место невыполнение норм питания по основным продуктам (молоку, маслу сливочному, овощам, фруктам). Горячий завтрак составляет 20%, обед – 30% энергетической ценности суточного рациона питания школьника.

Вопросы:

1. Укажите документы санитарно-эпидемиологического законодательства (законодательные, нормативные, методические), используемые при оценке питания школьников.

2. Укажите рекомендованное (по приемам пищи) распределение энергетической ценности суточного рациона питания школьника в образовательном учреждении. Сколько процентов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии школьников должны суммарно обеспечивать завтрак и обед в организованном питании?

3. Укажите требования к составлению и согласованию меню питания в школе для обеспечения обучающихся здоровым питанием.

4. Составьте заключение об организации питания детей в городской школе.

Задача №2.

Управлением Роспотребнадзора проведено санитарно-эпидемиологическое обследование сельской общеобразовательной школы. Установлено, что для учащихся организовано одноразовое горячее питание (завтрак), а для групп продленного дня – завтрак и обед. Питание осуществляется на базе школьной столовой. Рацион питания учащихся общеобразовательного учреждения не согласован с органами Госсанэпиднадзора. В питании школьников используются маргарины, кулинарные жиры, колбасные изделия, жирные сорта мяса, фляжное, не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения); творог и сметана в натуральном виде без обработки, жареные во фритюре пирожки, пончики. Широко используются сладкие кондитерские изделия. В рационах имеет место невыполнение норм питания по основным продуктам (молоку, маслу сливочному, овощам, фруктам). Горячий завтрак составляет 15%, обед – 25% энергетической ценности суточного рациона питания школьника.

Вопросы:

1. Укажите документы санитарно-эпидемиологического законодательства (законодательные, нормативные, методические), используемые при оценке питания школьников.

2. Укажите рекомендованное (по приемам пищи) распределение энергетической ценности суточного рациона питания школьника в образовательном учреждении. Сколько процентов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии школьников должны суммарно обеспечивать завтрак и обед в организованном питании?

3. Укажите требования к составлению и согласованию меню питания в школе для обеспечения обучающихся здоровым питанием.

4. Составьте заключение об организации питания детей в сельской школе.

Эталон решения задачи №1

1. При оценке питания необходимо использовать СанПиН 2.4.5.2409-08 «Питание в образовательных учреждениях», СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 "Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации".

2. Для обучающихся образовательных учреждений необходимо организовать двухразовое горячее питание (завтрак и обед). Для детей посещающих группу продленного дня должен быть организован дополнительно полдник. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25 %, обед - 35 %, полдник - 15 % (для обучающихся во вторую смену - до 20 - 25 %), ужин - 25 %. Суммарно завтрак и обед – 60 %.

3. На основании сформированного рациона питания разрабатывается меню, включающее распределение перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Примерное меню разрабатывается юридическим лицом или индивидуальным предпринимателем, обеспечивающим питание в

образовательном учреждении и согласовывается руководителями образовательного учреждения и территориального органа исполнительной власти, уполномоченным осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор. Примерное меню разрабатывается с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся (7 - 11 и 12 - 18 лет). Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов. Примерное меню должно содержать информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде. Обязательно приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, должны соответствовать их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

4. На основании санитарно-эпидемиологического обследования школы выявлено несоответствие санитарным нормам: организовано одноразовое питание, меню не согласовано с органами Госсанэпиднадзора, в питании школьников используются запрещенные продукты маргарины, кулинарные жиры, колбасные изделия, жирные сорта мяса, фляжное, не пастеризованное молоко без тепловой обработки (кипячения); творог и сметана в натуральном виде без обработки, жареные во фритюре пирожки, пончики. Широко используются сладкие кондитерские изделия. В рационах имеет место невыполнение норм питания по основным продуктам (молоку, маслу сливочному, овощам, фруктам). Для устранения выявленных нарушений необходимо привести с соответствие меню нормам рационального питания школьников, исключить из рациона запрещенные продукты, довести потребление основных продуктов до нормативных значений.

Раздел дисциплины 5

Гигиена питания детей и подростков.

Тема занятия:

Практическое занятие №10 «Особенности питания в различных типах детских учреждений. Медицинский контроль за питанием в детских учреждениях. Методы гигиенической оценки питания детских коллективов»

Вопросы для самоподготовки

1. Укажите гигиенические основы режима питания детей в дошкольных учреждениях?
2. Укажите основные этапы режима питания в школах, школах продленного дня и школах-интернатах?
3. Перечислите гигиенические требования к питанию юных спортсменов?
4. Охарактеризуйте питание учащихся профессионально-технических училищ?
5. Перечислите основные этапы организации питания в учреждениях для детей с отклонениями в состоянии здоровья?
6. Укажите роль медицинского персонала детских учреждений в организации питания?
7. Перечислите меры контроля, за состоянием здоровья работников пищеблока в учреждениях для детей и подростков?
8. Охарактеризуйте методику гигиенической оценки питания детей и подростков в зависимости от возраста, состояния здоровья и характера деятельности?
9. Охарактеризуйте методику изучения питания организованных коллективов?
10. Охарактеризуйте методику санитарно-гигиенического обследования пищеблоков детских и подростковых учреждений?

Раздел дисциплины 6

Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.

Тема занятия:

Практическое занятие №11 «Гигиенические требования к организации санитарного надзора за детскими дошкольными учреждениями и школами»

Вопросы для самоподготовки

1. Укажите основные нормативные документы по вопросам планировки и строительства учреждений для детей и подростков?
2. Определите вместимость детских и подростковых учреждений и дайте их гигиеническую оценку?
3. Назовите гигиенические принципы размещения детских и подростковых учреждений в городе и селе?
4. Укажите гигиенические принципы планировки школ-интернатов и детских домов?
5. Назовите гигиенические требования к участку и помещениям профессионально-технических училищ: учебным и учебно-производственным, столовой и пищеблоку, общежитию, медицинским и административно-служебным?
6. Укажите гигиенические требования к планировке участка и здания санаторных школ?
7. Укажите гигиенические принципы планировки летних оздоровительных учреждений?
8. Перечислите гигиенические требования к проектированию и строительству детских внешкольных учреждений (детская библиотека, дом школьников и др.)?
9. Перечислите гигиенические требования к закрытым и открытым сооружениям для физического воспитания (гимнастические залы, стадионы, бассейны и т.д.)?
10. Назовите особенности проектирования и строительства детских и подростковых учреждений в I и IV строительного-климатических зонах?

Раздел дисциплины 6

Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.

Тема занятия:

Практическое занятие №12 «Санитарно – гигиеническая экспертиза проектов детских и подростковых учреждений»

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите гигиенические принципы планировки дошкольных учреждений (ясли - сад)?
2. Перечислите гигиенические требования к участку дошкольного учреждения (состояние почвы, размеры, планировка; наличие изолированных групповых площадок, физкультурной площадки; озеленение, инсоляция, оборудование и др.)?
3. Дайте определение понятия «групповая изоляция»?
4. Перечислите состав помещений групповой ячейки, их взаимное расположение, размещение по этажам?
5. Назовите гигиенические требования к отдельным помещениям (групповая игральная комната, спальня и др.)?
6. Перечислите гигиенические принципы планировки различных типов школ?
7. Назовите гигиенические требования к школьному участку: размеры, планировка, характеристика зон - спортивной, учебно-опытной, зоны отдыха, хозяйственной; озеленение, оборудование?
8. Расскажите о планировочной структуре школьного здания?
9. Перечислите помещения - основные, вспомогательные, служебные, их взаимное расположение, размещение по этажам?

10. Перечислите гигиенические требования к отдельным помещениям (классные комнаты, учебные кабинеты, лаборатории, кабинеты информатики и вычислительной техники, учебные мастерские, гимнастический зал, актовый зал, столовая, рекреационные помещения и др.)?

Раздел дисциплины 6

Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.

Тема занятия:

Практическое занятие №13 «Санитарно – гигиеническая экспертиза воздушно – теплового режима в детских учреждениях»

Вопросы для самоподготовки

1. Расскажите о воздушно-тепловом режиме в детских и подростковых учреждениях?
2. Перечислите гигиенические нормы воздухообмена в различных помещениях для детей и подростков?
3. Охарактеризуйте естественную и искусственную вентиляцию в детских и подростковых учреждениях?
4. Расскажите об устройстве местной приточной вентиляции?
5. Дайте определение понятия «аэрация»?
6. Расскажите о гигиенической характеристике отопительных устройств, применяемых в детских учреждениях?

Раздел дисциплины 6

Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.

Тема занятия:

Практическое занятие №14 «Санитарно – гигиеническая экспертиза светового режима в детских учреждениях»

Вопросы для самоподготовки

1. Каково биологическое значение солнечного света?
2. Перечислите гигиенические требования к освещению детских и подростковых учреждений?
3. Укажите гигиенические нормативы естественного и искусственного освещения помещений дошкольных учреждений?
4. Назовите гигиенические характеристики электрооборудования?
5. Расскажите о профилактике ультрафиолетовой недостаточности в детских учреждениях?

Раздел дисциплины 6

Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.

Тема занятия:

Практическое занятие №15 «Проведение комплексного обследования детского сада с написанием акта обследования»

Вопросы для самоподготовки

1. Перечислите гигиенические требования к размещению дошкольных образовательных организаций?
2. Перечислите гигиенические требования к оборудованию и содержанию территорий дошкольных образовательных организаций?

3. Перечислите гигиенические требования к зданию, помещениям, оборудованию и их содержанию?
4. Перечислите гигиенические требования к внутренней отделке помещений дошкольных образовательных организаций?
5. Перечислите гигиенические требования к размещению оборудования в помещениях дошкольных образовательных организаций?
6. Перечислите гигиенические требования к естественному и искусственному освещению помещений?
7. Перечислите гигиенические требования к отоплению и вентиляции?
8. Перечислите гигиенические требования к водоснабжению и канализации?
9. Перечислите гигиенические требования к оборудованию пищеблока, инвентарю, посуде?
10. Перечислите гигиенические требования к прохождению профилактических медицинских осмотров, гигиенического воспитания и обучения, личной гигиене персонала?

Раздел дисциплины 6

Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.

Тема занятия:

Практическое занятие №16 «Проведение комплексного обследования школы с написанием акта обследования»

Вопросы для самоподготовки

1. Перечислите гигиенические требования к размещению общеобразовательных организаций?
2. Перечислите гигиенические требования к территории общеобразовательных организаций?
3. Перечислите гигиенические требования к зданию?
4. Перечислите гигиенические требования к помещениям и оборудованию общеобразовательных организаций?
5. Перечислите гигиенические требования к воздушно-тепловому режиму?
6. Перечислите гигиенические требования к естественному и искусственному освещению?
7. Перечислите гигиенические требования к водоснабжению и канализации?
8. Перечислите гигиенические требования к режиму образовательной деятельности?
9. Перечислите гигиенические требования к организации медицинского обслуживания обучающихся и прохождению медицинских осмотров работниками общеобразовательных организациях?
10. Перечислите гигиенические требования к санитарному содержанию территории и помещений?

Раздел дисциплины 6

Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.

Тема занятия:

Практическое занятие №17 «Физиолого – гигиеническая оценка мебели и предметов детского обихода»

Вопросы для самоподготовки

1. Укажите основные этапы санитарного законодательства в обеспечении детей и подростков предметами обихода?
2. Укажите санитарно-гигиеническую оценку предметов детского обихода и типичные нарушения санитарного законодательства?
3. Перечислите методики изучения гигиенических параметров?
4. Перечислите гигиенические требования к учебной мебели, к материалам?
5. Назовите применение методов физического воспитания в профилактике нарушений осанки?
6. Перечислите гигиенические требования к детской одежде, к материалам?
7. Перечислите гигиенические требования к детской обуви, к материалам?
8. Расскажите об анатомо–физиологических особенностях детской стопы, нарушения свода стопы, меры профилактики?
9. Перечислите гигиенические требования к детским игрушкам, к материалам?
10. Перечислите гигиенические требования к детскому инструментарию.

Тестовые задания (Пример)

Тест 1

1. Перечень определяемых веществ при проведении санитарно-химических исследований для оценки безопасности предметов детского обихода определяется
 - А) возрастом ребенка, для которого предназначен предмет
 - Б) конструктивными особенностями предметов обихода
 - В) химическим составом материала и красителей
 - Г) возможностями лабораторной базы исследовательского центра
2. При расстановке учебной мебели в классах, кабинетах общеобразовательных учреждений нормируется максимальное и минимальное расстояние до
 - А) наружной стены
 - Б) классной доски
 - В) внутренней стены
 - Г) противоположной доске стены
3. При рациональной посадке учащегося дистанция сидения должна быть
 - А) положительной
 - Б) отрицательной
 - В) нулевой
 - Г) любой
4. В дошкольных образовательных организациях мягконабивные и пенолатексные ворсованные игрушки
 - А) разрешается использовать для детей дошкольного возраста только в качестве дидактических пособий
 - Б) разрешается использовать без ограничений для детей всех возрастов
 - В) разрешается использовать для детей дошкольного возраста без ограничений
 - Г) не разрешается использовать
 - Д) разрешается без ограничений
5. Оценка воспламеняемости игрушек проводится для
 - А) всех игрушек
 - Б) мягконабивных игрушек; карнавальных игрушечных изделий, игрушек, в которых может разместиться ребенок
 - В) мягконабивных игрушек, карнавальных игрушечных изделий, игрушек для детей до года
 - Г) мягконабивных игрушек, игрушек из полимерных материалов, игрушек, в которых может разместиться ребенок
6. При производстве игрушек для детей до 3 лет разрешается использовать
 - А) натуральные мех, кожу

Б) стекло, ворсованную резину

В) бумагу, картон

Г) древесину

7. Из игрушек для детей до 3 лет не допускается миграция веществ _____ класса опасности

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

8. Зрительное утомление детей и подростков при работе с электронными книгами (ридерами) с технологией электронных чернил

А) больше чем при использовании видеомониторов, но меньше чем при использовании книг

Б) больше чем при использовании книг и видеомониторов

В) больше чем при использовании книг, но меньше чем при использовании видеомониторов

9. Санитарно-химическое исследование с использованием водной модельной среды проводится для

А) зимней обуви

Б) обуви для детей до 1 года

В) резиновой

Г) обуви для детей школьного возраста

10. В материалах для детской одежды нормируется

А) напряженность электростатического поля

Б) паропроницаемость

В) липофильность

Г) воспламеняемость

Эталон ответов

1	В
2	Б
3	Б
4	А
5	Б
6	Г
7	А
8	В
9	Б
10	А

Раздел дисциплины 6

Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей.

Тема занятия:

Практическое занятие №18 «Физиолого – гигиеническая оценка учебных пособий (школьных учебников и детских книг)»

Вопросы для самоподготовки

1. Перечислите гигиенические требования к детским книгам, учебникам и учебным пособиям?

2. Дайте определение понятия «удобочитаемость»?

3. Дайте определение понятия «интерлиньяж»?

4. Дайте определение понятия «апрош»?
5. Перечислите гигиенические требования к массе и качеству учебных изданий?
6. Перечислите гигиенические требования к полиграфическим материалам, применяемым для изготовления учебников, учебных пособий, практикумов?
7. Перечислите гигиенические требования к шрифтовому оформлению учебников?
8. Перечислите гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам?
9. Назовите требования по организации работы с персональными электронно-вычислительными машинами?
10. Перечислите мероприятия по предупреждению нарушений зрения?

Письменная работа

Заполните карту санитарного обследования книги:

КАРТА САНИТАРНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ КНИГИ

1. Наименование книги _____
2. Автор (ы) _____
3. Издательство _____
4. Месяц и год издания _____
5. Число печатных знаков в печатном листе _____
6. Размер книги _____ вес _____
7. Материал и цвет обложки _____
8. Для какого класса предназначается _____
9. Бумага: цвет и оттенок _____
поверхность _____
шрифт просвечивает, не просвечивает _____
процент древесины в бумаге _____
средняя толщина листа _____
- 10 Печать: интенсивность окраски _____
равномерность окраски _____
четкость (удовлетворительная / неудовлетворительная)
стираемость _____
- 11 Характер шрифта _____
- 12 Длина полной строки _____
- 13 Интерлиньяж _____
- 14 Расстояние между словами _____
- 15 Расстояние между буквами _____
- 16 Высота букв (штриха) _____
- 17 Толщина штриха: основного _____
добавочного _____
- 18 Расстояние между основными штрихами _____
- 19 Плотность шрифта _____
- 20 Ширина полей _____
внутренних _____
наружных _____
верхних _____
нижних _____

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Подпись студента

Раздел дисциплины 7

Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое обучение и воспитание.

Тема занятия: ПЗ.19 «Оздоровление детей и подростков в условиях организованных коллективов».

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите Федеральный закон нормирующий отдых детей и их оздоровление;
2. Назовите основные требования, предъявляемые к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей (далее ЗОУ) в соответствии с СанПиН;
3. Назовите основные задачи детской оздоровительной компании;
4. Назовите обязанности организаций осуществляющих отдых и оздоровление детей;
5. Назовите услуги, предоставляемые детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, в организациях отдыха и оздоровления;
6. Перечислите количественные и качественные показатели эффективности оздоровительно-развивающей деятельности организации отдыха и оздоровления детей;
7. Охарактеризуйте особенности организации отдыха и оздоровления детей с ограниченными возможностями здоровья;
8. Охарактеризуйте особенности организации отдыха и оздоровления воспитанников специальных учебно-воспитательных учреждений открытого и закрытого типа;
9. Назовите формы и методы работы с детьми и подростками, находящимися в трудной жизненной ситуации;

Письменные задания:

1. Напишите основные документы регламентирующие отдых детей и их оздоровление;
2. Законспектируйте основные требования, предъявляемые к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей в соответствии с СанПиН;

Раздел дисциплины 7

Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое обучение и воспитание.

Тема занятия: ПЗ.20 «Современные педагогические технологии формирования навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения».

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите составляющие, которые определяют формирование здорового образа жизни;
2. Назовите тенденции охранения и укрепления здоровья школьников и приобщения их к здоровому образу жизни;
3. Назовите определение понятия педагогических технологий формирования здорового образа жизни школьников;
4. Назовите задачи сохранения здоровья школьников, характерные для всех используемых программ для образовательных учреждений;
5. Охарактеризуйте специальные междисциплинарные модульные программы;
6. Расскажите этапы построения ценностно-ориентационной деятельности, процесса становления и развития ценностных ориентаций детей;
7. Назовите формы работ проводимые с семьей;
8. Охарактеризуйте традиционную модель обучения;
9. Охарактеризуйте каким должен быть современный здоровьесберегающий урок;
10. Назовите средства здоровьесберегающих образовательных технологий на уроке;

Письменные задания:

1. Законспектируйте основные этапы региональной образовательной программы;
2. Законспектируйте факторы риска, влияющие на состояние здоровья детей и подростков;

Раздел дисциплины 7

Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое обучение и воспитание.

Тема занятия: ПЗ.21 «Содержание и формы работы по гигиеническому воспитанию».

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите формы гигиенического воспитания;
2. Охарактеризуйте индивидуальные формы гигиенического воспитания детей и подростков;
3. Охарактеризуйте групповую форму гигиенического воспитания детей и подростков;
4. Охарактеризуйте гигиеническое воспитание в работе лечебно-профилактических учреждений детей и подростков;
5. Охарактеризуйте гигиеническое воспитание в работе амбулаторно-поликлинических учреждений детей и подростков;
6. Перечислите задачи дошкольных учреждений в области гигиенического воспитания детей;
7. Перечислите задачи школьных учреждений в области гигиенического воспитания детей и подростков;
8. Расскажите, в чем заключается гигиеническая подготовка заведующих и воспитателей дошкольных учреждений;
9. Расскажите, в чем заключается гигиеническая подготовка медицинского персонала;
10. Расскажите, в чем заключается систематическая санитарно-просветительная работа с родителями;

Письменная работа.

1. Письменная подготовка реферата, с последующей его защитой.

Основные правила написания реферата.

В реферате не используются рассуждения. Материал подается в форме констатации или описания фактов. Информация излагается точно, кратко, без искажений и субъективных оценок. Текст реферата не должен быть сокращенным переводом или механическим пересказом реферируемого материала. В нем должно быть выделено все то, что заслуживает особого внимания с точки зрения новизны и возможности использования в будущей производственной или научно-исследовательской работе. В тексте реферата не должно быть повторений и общих фраз. Целесообразно включить в текст реферата основные выводы автора первоисточника. Изложение реферата должно отличаться предельной точностью, которая достигается за счет оптимальной структуры предложения и правильного употребления терминов.

Для языка реферата свойственно использование определенных грамматико-стилистических средств. К ним в первую очередь следует отнести простые законченные предложения, которые способствуют быстрому восприятию реферата. Для характеристики различных процессов могут быть использованы причастные обороты, обеспечивающие экономию объема. Употребление неопределенно-личных предложений позволяет сосредоточить внимание читателя только на существенном, например, «анализируют, применяют, рассматривают и т.д.».

Для повышения информативной и справочной роли реферата используются иллюстрации и схемы реферируемой работы.

Структура реферата.

1. Титульный лист.
2. Оглавление (план, содержание), в котором указаны названия всех разделов (пунктов плана) реферата и номера страниц, указывающие начало этих разделов в тексте реферата.
3. Введение. Объем введения составляет 1,5-2 страницы.
4. Основная часть реферата может иметь одну или несколько глав, состоящих из 2-3 параграфов (подпунктов, разделов) и предполагает осмысленное и логичное изложение главных положений и идей, содержащихся в изученной литературе. В тексте обязательны ссылки на первоисточники.
5. Заключение содержит главные выводы, и итоги из текста основной части, в нем отмечается, как выполнены задачи и достигнуты ли цели, сформулированные во введении.
6. Библиография (список литературы) - здесь указывается реально использованная для написания реферата
7. Приложение может включать графики, таблицы, расчеты.

Требования к процедуре защиты реферата

Содержание выступления на защите реферата должно включать: обоснование актуальности темы; изложение поставленных в реферате целей и задач; краткий обзор использованной литературы; описание структуры основной части; сообщение об итогах выполненной проектной работы и полученных выводах. Выступление на защите не должно превышать 7 – 10 минут.

Процедура защиты реферата состоит из этапов:

- ознакомление с содержанием преподавателем;
- выступление студента с докладом по теме реферата;
- ответы студента на вопросы преподавателя, поставленные в пределах темы реферата;

• обсуждение выступления в аудитории и выставление оценки, складывающейся из оценки реферата на основе требований к нему, оценки выступления на защите реферата и оценки ответов студента на вопросы, поставленные в ходе защиты.

Тематика рефератов

1. Современные проблемы состояния здоровья подрастающего поколения.
2. Особенности физического развития современных детей и подростков.
3. Гиподинамия как гигиеническая проблема, профилактика гиподинамии у детей.
4. Гигиенические требования к использованию компьютеров для игр и занятий детей и подростков.
5. Гигиена образовательного процесса.
6. Режим дня современных детей и подростков.
7. Влияние образного процесса на здоровье детей и подростков.
8. Школьная зрелость, проблемы адаптации детского организма к школьному обучению.
9. Питание — фактор профилактики заболеваемости детского населения.
10. Особенности рационального питания в различные возрастные периоды детства.
11. Образ жизни современных детей и подростков, гигиеническая оценка.
12. Влияние загрязнений окружающей среды на здоровье детского населения.
13. Методы формирования здорового образа жизни среди детей и подростков.
14. Профилактика вредных привычек у подростков (алкоголизма, табакокурения, наркомании и токсикомании).

Раздел дисциплины 8

Медико-профилактическое обеспечение детского и подросткового населения.

Тема занятия: ПЗ.22 «Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и учащихся».

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите приказ, регламентирующий контроль, за формированием и динамикой состояния здоровья детей и подростков;
2. Расскажите, в чем состоит принцип, массовых скрининг-тестов;
3. Расскажите, что включает в себя скрининг-программа;
4. Назовите задачи, стоящие перед дошкольными учреждениями в сохранении и укреплении здоровья детей;
5. Назовите задачи, стоящие, перед школьными учреждениями в сохранении и укреплении здоровья детей;
6. Назовите профилактические мероприятия, направленные на охрану здоровья детей и подростков;
7. Охарактеризуйте систему медицинского обслуживания детей в дошкольном учреждении;
8. Охарактеризуйте систему медицинского обслуживания детей в школьном учреждении;
9. Расскажите, в чем состоит контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок) , физкультурного оборудования, спортивной обуви и одежды;

Письменные задания:

1. Составьте анкетный тест (опрос родителей с помощью специальной анкеты) с помощью Федеральных рекомендаций по оказанию медико-санитарной помощи несовершеннолетним;
2. Законспектируйте этапы оценки физического развития детей и подростков;

Раздел дисциплины 8

Медико-профилактическое обеспечение детского и подросткового населения.

Тема занятия: ПЗ.23 «Основные принципы лечебно-профилактической помощи здоровым, с отклонениями в состоянии здоровья и больным детям и подросткам».

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите основные принципы организации лечебно-профилактической помощи детям;
2. Охарактеризуйте понятие о системе охраны здоровья матери и ребенка;
3. Расскажите роль поликлиники в предоставлении лечебно-профилактической помощи детям;
4. Расскажите в чем принципиальные отличия в организации работы детской поликлиники от поликлиники для взрослого населения;
5. Расскажите, как проводится противоэпидемическая и санитарно-просветительная работа в детской поликлинике;
6. Охарактеризуйте, что представляет собой комплексная оценка состояния здоровья детей;
7. Назовите критерии для определения групп здоровья;
8. Назовите группы здоровья детей и подростков в зависимости от состояния здоровья;
9. Расскажите об этапах организации диспансеризации в системе лечебно-профилактической помощи детскому населению;
10. Охарактеризуйте схему профилактического осмотра детей и подростков;

Письменные задания:

1. Законспектируйте этапы обслуживания детей в условиях поликлиники;
2. Законспектируйте структуру лечебно-профилактической части детской поликлиники;

Раздел дисциплины 9

Правовые и законодательные основы деятельности специалистов по гигиене детей и подростков.

Тема занятия: ПЗ.24 «Нормативно-законодательные международные аспекты в области охраны здоровья детей и подростков и их санитарно-эпидемиологического благополучия».

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите, в чем состоит главная идея документа «Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ»;
2. Охарактеризуйте, в чем состоит первичная медико-санитарная помощь детскому населению;
3. Назовите, что утверждает конвенция о правах ребенка;

4. Перечислите задачи всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей;
5. Охарактеризуйте, в чем состоит стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков»;
6. Назовите приоритетные направления действий ВОЗ в условиях Европейского региона;
7. Назовите задачи, для реализации цели охраны здоровья будущих поколений детей необходимых, для расположения стратегиями, программами и системами здравоохранения;
8. Назовите задачи для реализации цели охраны здоровья детей необходимых для расположения стратегиями, программами и системами здравоохранения;
9. Назовите задачи для реализации цели охраны здоровья подростков необходимых для расположения стратегиями, программами и системами здравоохранения;
10. Назовите вклад в укрепление здоровья детей секторов экономики и гражданского общества;

Письменные задания:

1. Выпишите, основные международные законодательные документы нормирующие область охраны здоровья детей и подростков и их санитарно-эпидемиологического благополучия;
2. Запишите критерии оценки школ здоровья (Health promoting schools).

Раздел дисциплины 9

Правовые и законодательные основы деятельности специалистов по гигиене детей и подростков.

Тема занятия: ПЗ.25 «Санитарное законодательство. Формы нормативных правовых актов. Юридические основы применения санкций».

Вопросы для самоподготовки

1. Охарактеризуйте понятие «санитарное законодательство»;
2. Назовите, какие законы обладают наибольшей юридической силой;
3. Расскажите, в чем состоят правовые основы производственной санитарии;
4. Перечислите категории законов и нормативных документов в области санитарии;
5. Назовите, какие органы в нашем государстве осуществляют Государственный санитарно-эпидемиологический надзор;
6. Назовите, какими санитарно-законодательными документами руководствуются в своей работе предприятий отрасли;
7. Охарактеризуйте, что относится к предупредительному санитарному надзору;
8. Охарактеризуйте функции текущего санитарного надзора;
9. Назовите, что входит в обязанности ведомственной санитарной службы;
10. Назовите определение понятия «правовые санкции»;
11. Перечислите, какие применяются административные наказания в настоящее время.

Письменные задания:

1. Выпишите, основные документы санитарного законодательства;
2. Нарисуйте схему правовой основы производственной санитарии;

Раздел дисциплины 10

Деятельность органов и учреждений Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия детей и подростков.

Тема занятия: ПЗ.26 «Деятельность органов и учреждений Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия детей и подростков»

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите основные нормативно-правовые документы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия детей и подростков;
2. Охарактеризуйте, чем руководствуется Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека;
3. Назовите основополагающий нормативно правовой акт об охране здоровья детей и подростков;
4. Охарактеризуйте принцип приоритета охраны здоровья детей
5. Охарактеризуйте мероприятия по оказанию детям медицинской помощи;
6. Назовите, в чем состоит особенность реализации прав детей в сфере охраны здоровья;
7. Назовите, что устанавливает Закон РФ «Об образовании»;
8. Охарактеризуйте, в чем состоит основная деятельность органов и учреждений Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия детей и подростков;
9. Охарактеризуйте, в чем состоит взаимоотношения субъектов в сфере охраны здоровья детей и подростков;

Тесты.

Тест 1.

1. Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проектов строительства и реконструкции учреждений для детей и подростков проводится для
 - А) всех видов проектов детских учреждений
 - Б) проектов учреждений для детей и подростков с отклонениями в состоянии здоровья
 - В) проектов, при реализации которых предусмотрено осуществление государственного строительного надзора
 - Г) проектов перепланировки детских учреждений
2. Местные или региональные стандарты физического развития устанавливаются
 - А) ежегодно в ходе медицинских профилактических осмотров
 - Б) ежегодно индивидуализирующим методом
 - В) генерализирующим методом раз в 15-20 лет
 - Г) генерализирующим методом в случае резкого изменения социальных условий
3. Всемирной организацией здравоохранения для сравнительной оценки физического развития детей в разных странах рекомендуется метод
 - А) сигмальных отклонений
 - Б) Z-скоров
 - В) шкал регрессии
 - Г) центильный

4. Для изучения влияния изменений в состоянии среды обитания на заболеваемость населения территории предпочтительна группа населения
- А) дети
 - Б) подростки
 - В) пожилые
 - Г) взрослые
5. К нормативному документу регламентирующему право человека на отказ от проведения профилактических прививок относят
- А) ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»
 - Б) ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»
 - В) Конституцию РФ
 - Г) СП «Обеспечение безопасности иммунизации»
6. Первым этапом мероприятий по надзору является
- А) привлечение нарушителей санитарного законодательства к ответственности
 - Б) подготовка к мероприятию по надзору
 - В) ведение делопроизводства по проведению мероприятий по надзору
 - Г) планирование
7. Работа на объекте при проведении мероприятия по надзору начинается с
- А) организационного совещания участников мероприятия по надзору с целью четкой его реализации и эффективного взаимодействия
 - Б) предъявления руководителю поднадзорного объекта распоряжения руководителя управления Роспотребнадзора или его заместителя о проведении мероприятия по надзору, а также служебного удостоверения
 - В) обсуждения с руководителем поднадзорного объекта нормативных требований к данному объекту
 - Г) непосредственной работы по надзору
8. Акт по результатам мероприятия по надзору оформляет
- А) любой участник мероприятия по надзору
 - Б) специалист Центра гигиены и эпидемиологии
 - В) специалист управления Роспотребнадзора
 - Г) специалист-эксперт
9. Методическими рекомендациями (мр) являются
- А) документы, устанавливающие рекомендуемые положения при проведении тех или иных мероприятий по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения
 - Б) документы, устанавливающие обязательные к исполнению требования по организации и проведению Госсанэпиднадзора
 - В) свод обязательных к исполнению руководящих, распорядительных и методических документов по вопросам организации госсанэпиднадзора, санитарно-эпидемиологического нормирования, выполнения требований санитарного законодательства
 - Г) документы, содержащие обязательные для исполнения требования к методам контроля
10. Целью госсанэпиднадзора является
- А) получение объективных данных, характеризующих санитарно-эпидемиологическое состояние объектов надзора
 - Б) разработка предложений для органов исполнительной власти для принятия управленческих решений по оздоровлению населения
 - В) проведение мероприятий по надзору
 - Г) обеспечение санитарно-эпидемиологического благополучия населения

Эталон ответов

Номер вопроса	Ответы
1	Г
2	В
3	Б
4	А
5	Б
6	Г
7	Б
8	В
9	А
10	Г

Раздел дисциплины 10

Деятельность органов и учреждений Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия детей и подростков.

Тема занятия: ПЗ.27 «Организация работы территориальных органов Роспотребнадзора, экспертов ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии» в области контроля за условиями воспитания и обучения детей и подростков».

Вопросы для самоподготовки

1. Назовите направление деятельности Управления Роспотребнадзора;
2. Охарактеризуйте, в чем состоит контроль Управления Роспотребнадзора за организацией горячего питания школьников;
3. Охарактеризуйте, в чем состоит контроль Управления Роспотребнадзора за организацией горячего питания дошкольников;
4. Назовите, в чем состоит осуществление государственного надзора и контроля за исполнением требований законодательства Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия к условиям воспитания и обучения детей и подростков;
5. Охарактеризуйте, в чем состоит предупреждение вредного воздействия на детей и подростков факторов среды обитания;
6. Охарактеризуйте, в чем состоит профилактика инфекционных, массовых неинфекционных и профессиональных заболеваний на объектах, осуществляющих воспитание и обучение;
7. Назовите, что важно при выборе земельных участков под строительство, переоборудовании, переоснащении зданий и помещений объектов дошкольных и других образовательных учреждений;
8. Назовите на что направлено формирование перечня и объема необходимых мероприятий, выполняемых ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии»;
9. Расскажите, в чем состоит подготовка информации по разделу надзора за воспитанием и обучением в ежегодные государственные доклады о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения;
10. Охарактеризуйте, в чем состоит разработка, в пределах компетенции отдела проектов предложений в территориальные органы, федеральных органов исполнительной

власти, органы государственной власти, органы местного самоуправления, о реализации мер по улучшению санитарно-эпидемиологической обстановки и выполнению требований законодательства Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, а также предложений, касающихся обеспечения, санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения

Письменные задания:

1. Выпишите, основные требования, предъявляемые к размещению дошкольных учреждений;
2. Выпишите, основные требования, предъявляемые к размещению школьных учреждений;
3. Выпишите, основные требования, предъявляемые к организации процесса обучения;
4. Выпишите, основные требования, предъявляемые к питанию детей и подростков;

