.**Методические рекомендации для студентов**

**Занятие № 18**

**Тема занятия**: Основы гигиены детей и подростков.

**Цель занятия:** Систематизация знаний и умений студентов по теме в форме зачета

**Значение темы:** Степень физического развития детей и подростков один из важнейших показателей здоровья. Знание и учёт анатомо-физиологических особенностей необходимы для правильной постановки учебно-воспитательной работы с детьми разного возраста, причём не только с целью их физического воспитания, но и умственного развития.

От условий, качества и характера питания зависят такие показатели здоровья населения, как смертность, продолжительность жизни, заболеваемость и физическое развитие. Для медицинского работника, соприкасающегося в своей практической работе с вопросами гигиены питания, необходимо знать, как обучить население основам рационального питания и уметь оценивать состояние питания человека, а также помочь населению в планировании индивидуального питания и сохранении здоровья через питание.

На основе теоретических знаний и практических умений обучающийся должен

**знать**:

1.Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков и основные показатели здоровья и методы их оценки; меры по профилактике детских болезней;

2.Основные принципы рационального питания.

**уметь:**

1.Проводить антропометрические исследования: измерения длинны тела, диаметров, окружностей и взвешивания.

2.Проводить физиометрические исследования детей и подростков.

3.Определять жизненную емкость легких, мышечную силу;

4.Оценивать функциональное состояние сердечнососудистой системы;

5.Сравнивать полученные результаты с гигиеническими нормативами;

6.Оформлять протокол лабораторного исследования (испытания).

7.Составлять меню-раскладки суточного рациона ребенка.

8.Анализировать меню-раскладки и сравнивать их с нормами питания.

9.Составлять заключения о качестве питания детей и подростков.

10.Готовить рекомендации о коррекции питания.

**овладеть ОК и ПК**

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно повышать квалификацию.

ПК 6.1. Готовить рабочее место для проведения лабораторных санитарно-гигиенических исследований.

ПК6.3.Проводить лабораторные санитарно-гигиенические исследования.

ПК 6.4. Регистрировать результаты санитарно-гигиенических исследований.

**План изучения темы:**

**1.Контроль исходного уровня знаний.**

Контрольные вопросы:

1**.**Общие закономерности роста и развития детей и подростков.

2.Оценка состояния здоровья детей и подростков.

3.Критерии определения, методы и принципы изучения здоровья детского населения. 4.Показатели физического развития.

5.Методы оценки физического развития детей и подростков.

6.Методы изучения питания детей и подростков.

7.Методы оценки антропометрических показателей.

8.Методы оценки физиометрических показателей.

9.Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков.

10.Экзогенные и эндогенные факторы риска.

11.Организация медицинского обслуживания детей и подростков.

**2. Содержание темы.**

**Алгоритм работы**

1.Рассмотрение ситуационных задач о питании детей и физическом развитии детей и подростков.

2.Формулировка заключений, разработка рекомендаций.

**1) Изучение нормативных документов.**

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». - Новосибирск: Сиб.унив.изд-во,2011. – 32с. - (Кодексы. Законы. Нормы).

**2) Решение ситуационных задач.**

**Задача №1**

Дайте оценку сбалансированности пищевого рациона мальчика 6 лет: калорийность рациона составляет 1800ккал, потребление белков – 80г, в том числе животных –30г, жиров 50г, углеводов 300г.

Подготовьте рекомендации по оптимизации питания. Укажите нормативно-методические документы.

**Задача №2**

Дайте оценку пищевого рациона по минеральному составу мальчика 8 лет, установлено: кальция 619мг, фосфора 714мг, йода 0,29мг.

Подготовьте рекомендации по оптимизации питания. Укажите нормативно-методические документы.

**Задача №3**

Дайте оценку пищевого рациона ребенка 6 лет, девочка, по витаминному составу. Установлено, что потребление витамина А составляет 500мг, витамина С – 30 мкг, витамина D 1,мкг.

Подготовьте рекомендации по оптимизации питания. Укажите нормативно-методические документы.

**Задача №4**

Дайте оценку сбалансированности пищевого рациона ребенка 3 лет. Калорийность рациона - 1159ккал, потребление белков – 42г., в том числе животных – 24г, жиров 46 г, углеводов 300г.

Подготовьте рекомендации по оптимизации питания. Укажите нормативно-методические документы.

**Задача №5**

Дайте оценку сбалансированности пищевого рациона девушки 16 лет. Калорийность рациона составляет 2500ккал, потребление белков – 85г, в том числе животных – 50г, жиров 85г, углеводов 350г.

Укажите нормативно методические документы, на основании которых дано заключение. Дайте рекомендации по оптимизации питания.

**Задача №6**

Дайте оценку пищевого рациона по минеральному составу девушки 16 лет. Установлено: кальция 110мг., фосфора 1500мг., йода 0,03 мг.

Укажите нормативно – методические документы, на основании которых дано заключение.

**Задача №7**

При лабораторном исследовании воздуха в школьной столярной мастерской концентрация пыли в воздухе составляет 1,5 мг\м3 .

Задание: Подготовить заключение по результатам лабораторного исследования.

**Задача №8**

Детское дошкольное учреждение располагается в 300 метрах от предприятия. Педагоги и родители жалуются на шум в помещениях детского комбината от предприятия. В протоколе лабораторного исследования: в дошкольном учреждении уровень шума составляет 50дбА. Процент озеленения на участке ДДУ составляет 20%.

**Задача №9**

|  |
| --- |
| Оцените режим занятий. |
| Учащиеся 2 класса школы № 1 обучаются по 5-дневной учебной неделе.  1 урок - 750-830  2 урок – 840-920  3 урок – 925-1005  4 урок – 1015-1055  5 урок – 11-1140 |

Задание:

Оцените выполнение гигиенических принципов построения режима занятий для детей.

**Задача №10**

Дайте заключение в протоколе лабораторного исследования в игровой групповой ячейки детского сада освещенность составляет 200лк. У окон растут высокие деревья. Дайте рекомендации по улучшению уровня освещенности в помещении.

Укажите нормативно – методические документы, на основании которых дано заключение.

**Задача №11**

Дайте заключение в протоколе исследования микроклимата в детском саду №6 города Н в летний период времени: температура воздуха составляет +27°С, относительная влажность воздуха 40%, скорость движения воздуха 0,05м/сек.

Укажите нормативно – методические документы, на основании которых дано заключение.

**Задача №12**

Дайте заключение в протоколе лабораторного исследования микроклимата в учебных классах школы № 11 в зимнее время, температура воздуха 17°С, относительная влажность воздуха 40%, скорость движения воздуха 0,05м/сек.

**Задача №13**

Медицинский кабинет школы расположен на 1 этаже здания, занимает три комнаты приема детей, площадью 12 кв. м., процедурный кабинет площадью 18 м2,физио-кабинет. Внутренняя отделка кабинета: стены побелены, на высоту 1,5 м от пола окрашены масляной краской светлого тона; потолок побелен, пол покрыт линолеумом. Косметический ремонт кабинета проводится ежегодно. Обеспеченность медицинским оборудованием и инструментарием недостаточная: отсутствует ширма, шкаф аптечный, медицинский столик со стеклянной крышкой, педальное ведро. Недостаточно термометров, в наличии только 8 штук.

Задание:

Укажите, какие нарушения санитарных норм и правил выявлены при обследовании школы.

**Задача №14**

В составе помещений ДДУ отсутствует стиральная, гладильная, душевая, зал для музыкальных и гимнастических занятий.

В составе помещений медицинского кабинета отсутствуют: туалет, помещение для приготовления дезинфицирующих средств. Оборудована общая туалетная комната для младшей и средней групп.

В подготовительной группе в туалетной комнате 2 унитаза, 1 поддон с душевой сеткой.

Отношение остекленной площади окна к площади пола – 35 %

Постельное белье не промаркировано у ножного конца.

Задание:

Дайте гигиеническую оценку соответствия ДОУ требованиям санитарного законодательства.

**Задача №15**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| Задание: Оцените динамику в состоянии здоровья детского коллектива в дошкольном учреждении № 1. | | | |
|  | 2006 год | 2007 год | 2008 год |
| Общая  заболеваемость детей на 1000 | 1682 | 1610 | 1480 |
| Острая  простудная  заболеваемость на 1000 | 1580 | 1520 | 1460 |
| Группы здоровья: в %  1  2  3 | 52  46  2 | 41  57  2 | 32  59  9 |

**3. Проверка дневников.**

**4. Подведение итогов.**

**5. Домашнее задание:** Лекция № 21 Факторы трудового процесса и производственной среды.

**Литература**:

1. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». - Новосибирск: Сиб.унив.изд-во,2011. – 32с. - (Кодексы. Законы. Нормы).
2. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков: Учебник. — М.: Медицина, 2007. — 480 с.: ил. (Учеб.лит. Для студентов старших курсов, интернов, клинических ординаторов медицинских вузов).
3. Курс лекций по МДК «Общая гигиена»