**Қарағанды облыстық жоғары мейіргерлік колледжі**

**«Балалар мен жасөспірімдердің дене дамуы мен денсаулық жағдайын гигиеналық бағалау»**

сабақтан тыс іс-шара

**Дайындаған:** арнайы пәндер ЦӘК оқытушысы: Турмаганбетова А.Б.

**Жұмыс орны:** Қарағанды облыстық жоғары мейіргерлік колледжі

**Қарағанды 2020**

**«Балалар мен жасөспірімдердің дене дамуы мен денсаулық жағдайын гигиеналық бағалау!»**

**Өткізілу орны:** Қарағанды облыстық жоғары мейіргерлік колледжі

**Қатысатындар:** колледж оқытушылары, 2 курс, «Зертханалық диагностика» мамандығының студенттері.

**Аннотация:**

«Өнер біткеннің барлығы сияқты, тәрбие өнері де табиғаттың кемістігін толтыруды мақсат етеді.»
Аристотель

**Іс шараның мақсаты:** студенттердің іс-әрекетін және дамып келе жатқан жас организмдердің қоршаған орта жағдайымен функционалды күйінің әсерін зерттеуді үйрету, профилактикалық іс шараларды жүргізуді үйрету.

**Іс шараның міндеттері:**

**Білімділік:**

- өсіп келе жатқан организмнің ішкі ортасының қалыпты дамуына ыңғайлы жағдайлар жасауға және ауруларды болдырмауға бағытталған гигиеналық алдын алу шараларын үйрету.

**Дамытушылық:**

**-** емдік сауықтыру шараларын жетілдіру, студенттердің ізденімпаздық қасиеттерін дамыту.

**Тәрбиелік:**

- кішіпейілділікпен мейірімділікке тәрбиелеу.

- салауатты өмір салтын ұстануға шақыру.

**Іс-шараның жоспары:**

* «Бала денсаулығы?» тақырыбында колледж студенттері арасында өткізілген сауалнаманың сараптама қорытындысы
* №3 емханаға қарасты балалардың денсаулық жағдайын бағалау бойынша статистикалық сараптама.мағлұмат беруші 2курс студенті Қосыман А.
* Оқытушы сөзі: соматоскопиялық және антропометриялық әдістер.
* оқытушы Турмаганбетова А.Б.балалардың денсаулық жағдайы, денсаулықты зерттеу әдістері жайлы баяндайды.
* Үй тапсырмасының сараптамасы: «Балалар мен жасөспірімдердің дене дамуы мен денсаулық жағдайын гигиеналық бағалау!».
* «Балалар мен жасөспірімдердің дене дамуы мен денсаулық жағдайын гигиеналық бағалау?» тақырыбында брейн ринг ойыны.
* Рефлексия, қағазға «эссе» жазу.
* Жағдайлық есептермен жұмыс.

Елбасымыз Нұрсұлтан Әбішұлы Назарбаев Жолдауында  «Салауатты  өмір салты мен адамның өз денсаулығы үшін,  ынтымақты жауапкершілік қағидаты, міне осылар  денсаулық саласындағы және халықтың күнделікті тұмысындағы, мемлекеттік саясаттың ең басты мәселесі болуы тиіс »-екенін атап көрсеткен.Денсаулық табиғаттың берген құнды байлығы,оны бастапқы  күйде сақтау ол адамның жеке салауатты өмір сүруіне байланысты  екенін есте сақтай отырып, шынықтыру жұмыстары жергілікті жердің климаттық жағдайларына сай жүргізілуі  керек. Баланың  дене құрылысын шынықтырушы  іс- шаралар балаға  ұнап ,  жақсы эмоция тудыруы  мүмкін.

Адамның физикалық дамуына ағзаның функционалды-морфологиялық қасиетінің кешенін жатқызуға болады. Бұл кешенді түсінікке мынадай факторлар жатады: денсаулық, физикалық дамуы, дене салмағы, күші, бұлшық етінің төзімділігі, қозғалыс координациясы, т.б. адамның физикалық дамуына тұқым қуалағыштық, қоршаған орта, әлеуметтік-экономикалық факторлар, еңбек және тұрмыс жағдайы, физикалық белсенділігі, спортпен айналысуы әсер етеді.

Денсаулықты аурудың болуымен ғана емес, негізгі функционалды көрсеткіштердің қалыпты деңгейімен, үйлесімді дамуымен анықталады. Адамның физикалық дамуын зерттеудің негізгі әдістеріне сырттай қарау (соматоскопия) және өлшеу (соматоскопия) жатады.

**Сырттай қарау (соматоскопия).**Теріні қараудан басталады, сосын кеуденің пішіні мен іштің, аяқтың пішіні, бұлшық еттің даму дәрежесі, майдың жиналуы, тірек-қимыл аппаратының және т.б. көрсеткіштерді қарайды.

*Тері*тегіс, таза, ылғал, құрғақ, солғын, безеулі, бозғылт, қызарған, т.б.деп бейнеленеді.

*Тірек-қимыл аппаратының жағдайы*жалпы әсер бойынша бағаланады: массивтілігі, жауырын ені, мүміні, т.б.

*Омыртқа*- негізгі тірек функциясын атқарады. Оны сагитальді және фронталды беткейде қарйды, жауырын симметриялығы мен иық деңгейін, мықын үшбұрышының жағдайын анықтайды. Қалыпты омыртқада сагитальді беткейде физиологиялық иілімдер болады. Патологиялық жағдайда алдыңғы-артқы (кифоз, лордоз) және бүйір (сколиоз) жаққа қисаю байқалады. Бүйір қисаюды анықтау үшін сколиозометр қолданады. Лордозоплеческолиозометр арқылы мойын (нормада 2см дейін) және бел (нормада 5см дейін) қисаюын анықтайды.

*Мүсін -*түрегеп тұрған адамның үйреншікті қалпы. Ол омыртқа пішіні, кеуде бұлшық ет тонусы мен даму біркелкілігіне байланысты. Мүсіннің түрлері дұрыс, бүкір, кифотикалық, лордотикалық және түзу болып бөлінеді.

*Аяқ пішінін анықтау*үшін табандарын қосып, түзу тұрады. Қалыпты жағдайда тізе буынында қосылады, ал О тәрізді пішінде қосылмайды, Х тәрізді пішінде бір тізе буыны екіншіге кіріп тұрады.

*Табан*тірек пен қозғалу аппараты. Қалыпты, жалпақтау және жалпақ табанды ажырату үшін плантография әдісін қолданады. Ол үшінақ қағазда табанның ізін алады.

**Бірінші тәсіл** бойынша өкшенің ортасынан 2 сызық өткізеді, бірінші сызық 2-3бармақтың ортасына дейін. Екінші сызық үлкен бармақтың ортасына дейін өткізеді. Қалыпты табан: егер табанның жіңішке жері бірінші сызыққа жетпесе; жалпақтау табан: табанның жіңішке жері бірінші сызықта жатса; жалпақ табан: жіңішке жері екінші сызықта жатса.

**Екінші тәсіл**өкшеден үлкен бармаққа дейін вертикалды сызық өткізеді де, дәл ортасынан перпендикуляр жүргізеді. Бағалау: егер табанның жіңішке жері перпендикуляр сызықтың 50% жапса, онда қалыпты; 60% жапса, онда жалпақтау; 60% көп жапса, онда жалпақ табан болып келеді.

*Кеудені қарау*оның пішінін, кеуде клеткасының екі жартысының тыныс алғандағы симметриялығын және тыныс алу типін анықтау үшін керек. Оның үш түрі болады: нормостеникалық, астеникалық, гиперстеникалық. Сонымен қатар тыныс алудың типін: кеуделік (көбіне әйелдерде), құрсақтық (көбіне ерлерде) және аралас (спортсмендерде) түрін анықтайды.

*Бұлшық еттің дамуы*бұлшық тіндерінің санымен, оның серпінділігімен, рельефтілігімен, т.б. сипатталады. Бұлшық еттің дамуы күштің, адамның төзімділігін және айналысатын спорт түрімен сипатталады.

*Жыныстық дамуының деңгейі*екіншілік жыныс белгілерінің жиынтығымен анықталады: қасағадағы және қолтық астында түктің болуы, қыздарда сүт безінің дамуы мен менструацияның басталуы; ұлдарда сақал мен мұрттың шығуы, дауыс өзгеруі және жұтқыншақтың өсуі.

*Дене бітімі*дене мүшелерінің бір біріне қатынасын анықтау арқылы анықталады. Соған байланысты қалыпты, а теникалық және гиперстеникалық типін ажыратады.

**Антропометрия (соматометрия).***Отырғанда және тұрғандағы бойды өлшеу* үшін ростометр қолданылады. Тұрғандағы бойды өлшегенде вертикалды тақтайға өкшесімен, жанбасымен және жауырын арасы маңымен жанасады. Планшетканы басқа жанасқанша түсіреді. Отырғанда өлшеу үшін орындыққа отырғызып, вертикалды тақтайға жанбас пен жауырын арасы маңымен жанасып, планшетканы басына жанасқанша түсіреді. Оны дене пропорциясын білу үшін өлшейді. *Дене ұзындығы*физикалық жүктемеден бірталай өзгеруі мүмкін. Тұрғандағы және отырғандағы ұзындығынды білу арқылы пропорционал коэффициентін табуға болады:

**ПК=(L1-L2))/2 \*100** мұнда L1 тұрғандағы дене ұзындығы, L2отырғандағы дене ұзындығы. Нормада 87-92% аралығында. Йелдерде ерлерден біраз төмен болып келеді.

*Дене салмағы*сүйек-бұлшық ет аппаратының дамуын, тері асты май қабатын және ішкі мүшелердің даму деңгейінің қосындысын білдіреді.

*Бас, кеуде, иық, мықын, т.б. шеңберін*сантиметрлі лентамен өлшейді.

*Қолдың бұлшық ет күші*қол динамомтері арқылы өлшенеді. 2-3 рет өлшеніп, ең үлкен көрсеткіш жазылады.

*Арқа бұлшық еті*арқаның жазу бұлшық ет күшін анықтайды және арқа динамомтерімен өлшенеді. Жарық, менструация, жүктілік және гипертониялық ауру кезінде, миопия кезінде өлшеуге болмайды.

*Диаметрлерді өлшеуде*үлкен және кіші циркульдер қолданылады.

*Өкпенің тіршілік сиымдылығын*спирограф көмегімен анықтайды. Құралда көрсеткен көрсеткішті мл есебінде салмаққа (кг) қатынасын шығарады.

 **«Эссе жазу».**
Қағаз бетіне жазыңыз:
° «**Балалар мен жасөспірімдердің дене дамуы мен денсаулық жағдайын гигиеналық бағалау**!» .

**«Балалар мен жасөспірімдердің дене дамуы мен денсаулық жағдайын гигиеналық бағалау» жағдайлық есептер сұрақтары:**

1.12 жастағы бала 1 жылдың ішінде ОРЗ-мен 5 рет ауырады. Анамнезінде ревматизм компенсация стадиясында. Денсаулық тобын анықтаңыздар.

2.10 жастағы бала 1 жылдың ішінде 4 рет ОРВИ ауырады. Анамнезінде созылмалы тонзиллит және ангина. Денсаулық тобын анықтаңыз.

3.8 жастағы бала тексеру кезінде сколиоз және табанының жалпақ болуы анықталды. Анмнезінде созылмалы тонзиллит. Денсаулық тобын анықтаңыз.

4.11 жастағы бала миопияның төмен дәрежесімен, 1 жылда 2 рет ОРЗ-мен ауырады. Денсаулық тобын анықтаңыз.

5. 9жастағы балада жүрек дертімен 1 жылда 5 рет ОРВИ мен ауырады. Денсаулық тобын анықтаңыз.

**Қорытынды сөз:**

 Қорыта айтқанда бала денсаулығы адамзаттың өзекті мәселесі болып қалуда.

Біздің елімізде балалардың денсаулығына , тәрбиесіне, білім алуына мемлекет тарапынан көп көңіл бөлінеді. Балалардың дұрыс өсіп жетілуі үшін олардың өмір сүруіне қоршаған ортаның әсерін зерттеп, олардың денсаулығының жақсы болып, физикалық және рухани жағынан жақсы дамып, жетілуі үшін профилактикалық іс-шараларды ұстануымыз қажет!

**Қолданылған әдебиеттер**

*Негізгі әдебиет*

1.Торгаутов Б.К.,Сералиева М.Ш. «Жалпы гигиена» 2009

1.Р.Д.Габович Гигиена Москва «Медицина » 1990

2.Лаврова Соц гигиена и организация здравоохранения 1987 Москва «Медицина»\_\_

3.Г.И.Румянцев «Общая гигиена» 1985

4.А.А.Минх «Методы гигиенических исследований»\_1974