

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ»**

**кафедра педиатрии и детских инфекций  
(зав. каф. проф. Ершова И.Б.)**

**«Формирование культуры здоровья и мотивации на  
здоровьесбережение детей Луганской Народной  
Республики»**

*д. мед.н., проф. Ершова И.Б.  
к.мед.н., асс. Глушко Ю.В.*

Луганск -2020



Единственная красота, которую я  
знаю - это здоровье.  
(Генрих Гейне)

Для детей и подростков тема о здоровье  
должна быть привлекательной и  
актуальной.

Поэтому специалистам необходимо  
владеть методическими приемами  
позволяющими **заинтересовать**  
**детей** проблемой сохранения  
здоровья.

***Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым.***



**В детстве** здоровье не осознается: оно как воздух, как солнце, как данность не нуждающаяся в размышлении о ней.



**Взрослый человек** может прийти к мысли, что здоровье – это средство необходимое для достижения профессиональных целей и решения личностных задач.



**Для пожилого человека** здоровье является целью которой подчинена вся его жизнь.

## КАК ДОШКОЛЬНИК ОЦЕНИВАЕТ СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. Ребенок не замечает своего здоровья и воспринимает его как естественную данность. Он верит в его нерушимость.
2. По мере взросления он начинает осознавать свои возможности, их неадекватность своим мечтам.
3. Появляется пассивность к своему здоровью.



# **Здоровье -**

**это состояние полного  
физического, духовного  
и социального благополучия,  
а не только отсутствие  
болезней и физических дефектов.  
(Из Устава ВОЗ)**



**духовно-  
нравственное**

**физическое**

**соматическое**

**ВИДЫ ЗДОРОВЬЯ**

**социальное**

**психическое**

**интеллектуальное**

- По данным Всероссийского съезда педиатров (2019 г.), который проходил в г. Москва, здоровье каждого ребенка **ухудшается по мере обучения в школе минимум в 5 раз.**
- К окончанию школы хронические заболевания имеют **80% школьников.**



По данным Института возрастной физиологии  
Российской академии образования, Центра  
здоровья детей и подростков РАМН

- ✓ **около 90%** детей имеют отклонения в физическом и психическом здоровье,
- ✓ **30–35%** детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания.
- ✓ За годы обучения в школе частота нарушений зрения и осанки возрастает **в 5 раз**, нарушений психического здоровья — **в 4 раза**, заболеваний органов пищеварения — **в 3 раза**.



## Причины детской заболеваемости

- ◎ Природно-климатические условия края;
- ◎ Экологическое состояние края;
- ◎ Социальная занятость родителей;
- ◎ **Стрессовые ситуации**
- ◎ Недостаточная компетентность у родителей в вопросе сохранения и укрепления здоровья детей;
- ◎ Недостаточная компетентность у педагогов в вопросе здоровьесбережения дошкольников;
- ◎ Низкая мотивация у дошкольников в вопросе сохранения и укрепления собственного здоровья.
- ◎ Низкий иммунитет ребенка;
- ◎ Несоблюдение режима дня;
- ◎ Нарушение правил здорового питания;
- ◎ Отсутствие ведения активного образа жизни;
- ◎ Игнорирование закаливающими процедурами и т.д.

# Причины «антиздоровья»

Низкая двигательная активность учащихся

Негативное отношение к урокам физкультуры

Игнорирование занятия спортом

Перегруженность домашними заданиями

Неполноценное питание

Компьютер, телевизор, сотовые телефоны

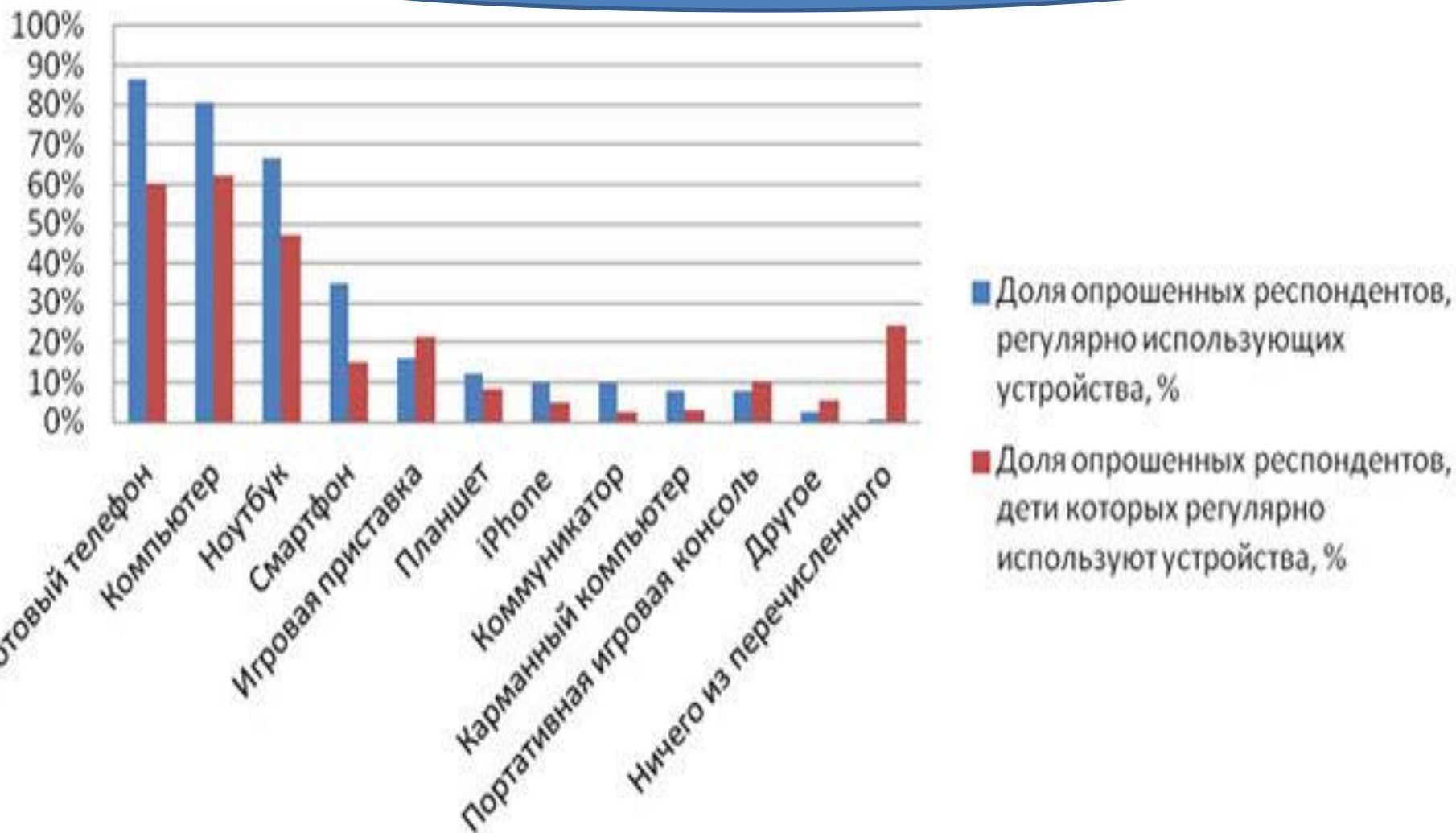
Неэффективная диспансеризация детей

Вредные привычки (курение, токсикомания, алкоголь, наркотики, переедания)



# Использование устройств родителями и их детьми

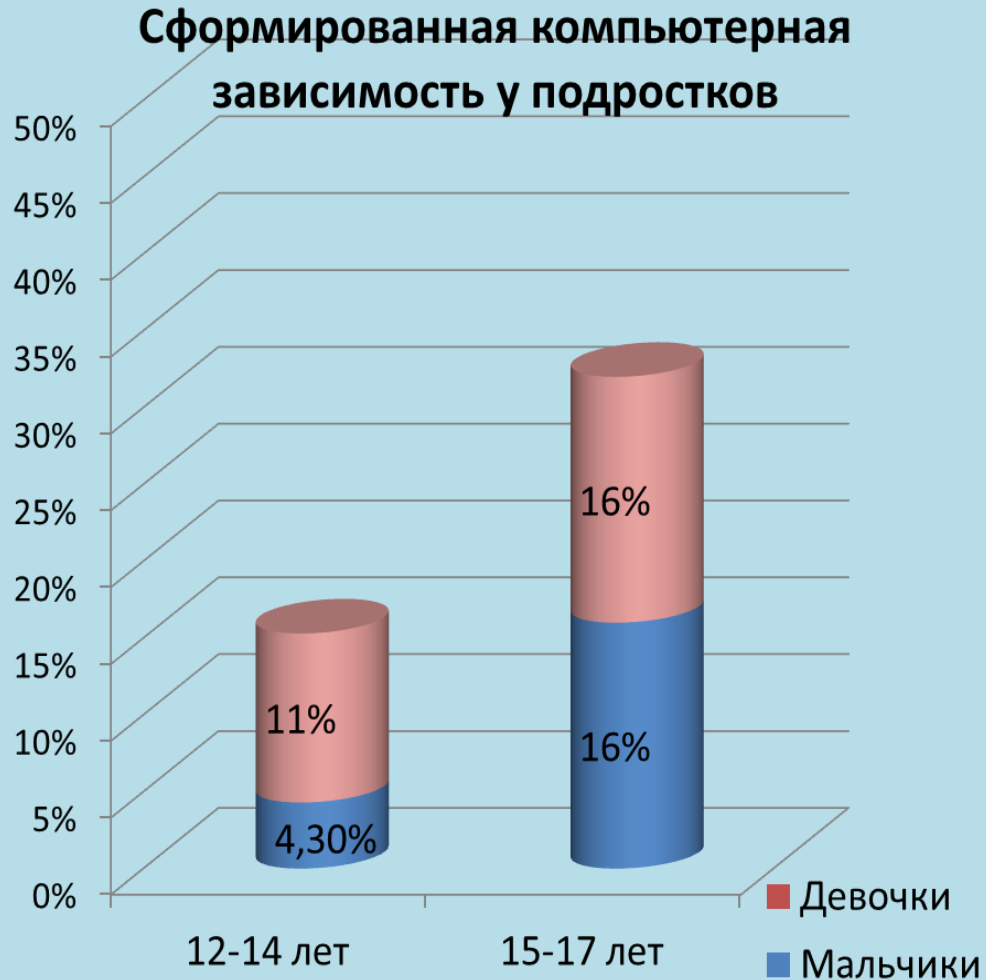
Опрошено 468 респондентов



# Компьютерная зависимость

## Причины:

- недостаток внимания со стороны родителей или сверстников
- неуверенность в себе
- отсутствие увлечений или хобби
- отношение в семье к компьютерным технологиям



«Я боюсь, что обязательно наступит день, когда технологии превзойдут простое человеческое общение. И мир получит поколение идиотов.»

**А. Эйнштейн**



- виртуальные игры почти полностью заменяют детям реальное общение и прогулки на свежем воздухе;
- пользование гаджетами в раннем возрасте тормозит развитие ребенка;
- пагубное влияние «онлайн» мира приводит к нарушению детской психики.
- Нарушение осанки
- Нарушение зрения
- Гиподинамия



### **Рекомендации родителям:**

1. Оттягивать момент знакомства ребенка с гаджетами.
2. Соблюдение временных нормативов пользования компьютером, планшетом и телефоном.
3. Помощь ребенку в выборе любимого увлечения, которое заменит ему виртуальные игры.
4. Собственный пример

# Влияние компьютера на психологическое здоровье человека



**Задача взрослых:** сформировать правильное отношение у детей к компьютеру.



## Сколько времени ребенок может проводить за компьютером?

- младше 5 лет — не более 10 минут;
- 5- 7 лет — 15–20 минут;
- 7–11 лет — 20–30 минут;
- 12–14 лет — 30–45 минут;
- 15–16 лет — 1–2 часа.



Если ребенок играет на компьютере более 30 минут необходимо сделать **10–15 минутный перерыв**, во время которого хорошо сделать разминку и гимнастику для глаз.

**ВВ!!!** Нормы рассчитаны для здоровых детей!

Если ребенок чувствует себя плохо или ослаблен после болезни, сидеть за компьютером ему следует в 2 раза меньше.



**В подростковой среде особую актуальность приобретает распространённость поведенческих факторов риска для здоровья (склонность к экспериментированию)**

- Алкоголизм у детей формируется в короткие сроки (у подростков в среднем через 1–3 года после начала систематического употребления спиртных напитков, в 3–4 раза быстрее, чем у взрослых) и имеет прогрессирующее течение
- **ПИВНОЙ** алкоголизм



**Результаты анкетирования:**

- 94% подростка пробовали алкоголь,
- у 30% выявлено регулярное его употребление



## *Тесная связь употребления алкоголя с курением!!!*






*Среди подростков, не употребляющих спиртные напитки или употребляющих редко, больше некурящих.*

### *Данные анкетирования подростков 15–17 лет:*

- **когда-либо пробовали курить 64%** подростков,
- **в устойчивую привычку курение вошло у 30–50%.**
- **в семьях, где нет курящих - курят 18% мальчиков и 6% девочек,**
- **в семьях, где присутствуют три курящих родственника, курят более 57,4% мальчиков и 32,5% девочек.**
- **Выраженную никотиновую зависимость имеют 6% подростков.**



# Питание (список вредных продуктов):

- 1. Всевозможные **жевательные и сосательные конфеты**, особенно ярко пахнущие – в них, как правило нет ни одного натурального ингредиента. 
- 2. **Фаст-фуд (Чипсы, сухарики, картошка фри, гамбургеры)** – смесь углеводов и жира, в оболочке красителей и заменителей вкуса. 
- 3. **Сладкие газированные напитки** – смесь сахара, химии и газов. 
- 4. **Шоколадные батончики** – гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками.
- 5. **Сосиски, колбасы, сардельки, паштеты в.ч. копчености** – генно-модифицированное сырье + химические добавки и скрытые жиры.
- 6. **Майонез** (его лучше просто готовить дома и употреблять в умеренных количествах).
- 7. **Глазированные сырки** – как правило, творога в их составе давно уже не найти, только пальмовые масла, растительные жиры и всевозможные Е.
- 8. **Кетчупы с крахмалом** – синтетические добавки, безопасность которых для здоровья не доказана. 
- 9. **Маргарины (спреды)**. Содержат канцерогенные трансгенные жиры.
- 10. **Мороженое**. Часто содержит синтетические загустители и ароматизаторы. Его, как и майонез, лучше готовить дома. 
- 11. **Лапша быстрого приготовления, растворимые супчики, картофельные пюре** – там также нет ничего натурального, только синтетика и консерванты.
- 12. **Жевательные резинки**. (ароматизаторов, консервантов, подсластителей и прочей химии)



Социально  
экономические  
факторы



Психологические факторы

Гиподинамия

Семья

**ОЖИРЕНИЕ**

Сон

Питание



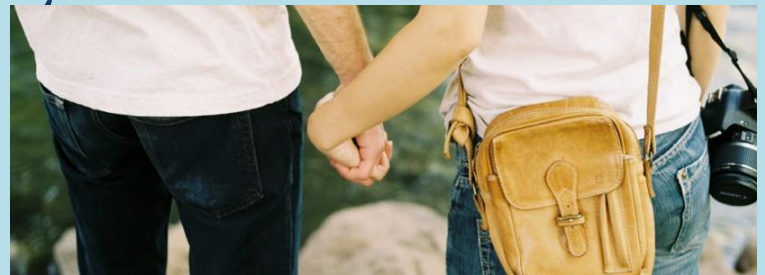
- Избыточное употребление высококалорийных продуктов питания, большие порции
- Доступность и дешевизна продуктов быстрого приготовления («фастфуда»)
- Несоблюдение современными детьми и подростками режима питания и отдыха, отсутствие завтрака
- Недостаточное содержание в рационе овощей и фруктов
- Изобилие доступных низкокачественных сладких газированных напитков и соков
- Отсутствие семейных обедов
- Просмотр телепередач во время еды
- Реклама пищевых продуктов, не входящих в рацион здорового питания, и неправильных типов пищевого поведения
- Питание вне дома со сверстниками

# Проблема репродуктивного поведения подростков

- ❑ Особенности сексуального поведения современных подростков — раннее начало половой жизни (средний возраст 16 лет),
- ❑ Частая смена половых партнеров (только 60–65% подростков имеют постоянного сексуального партнера),
- ❑ Низкий уровень знаний о безопасном сексе.

*Негативные последствия для здоровья:*

- высокой частоте подростковых абортов (в 15–17 лет — 46,4 на 1000 подростков),
- юному материнству,
- высокой заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем



# Значительное влияние на состояние здоровья детей имеют внешние причины — травмы, убийства, утопления

(75% в структуре причин смерти детей)

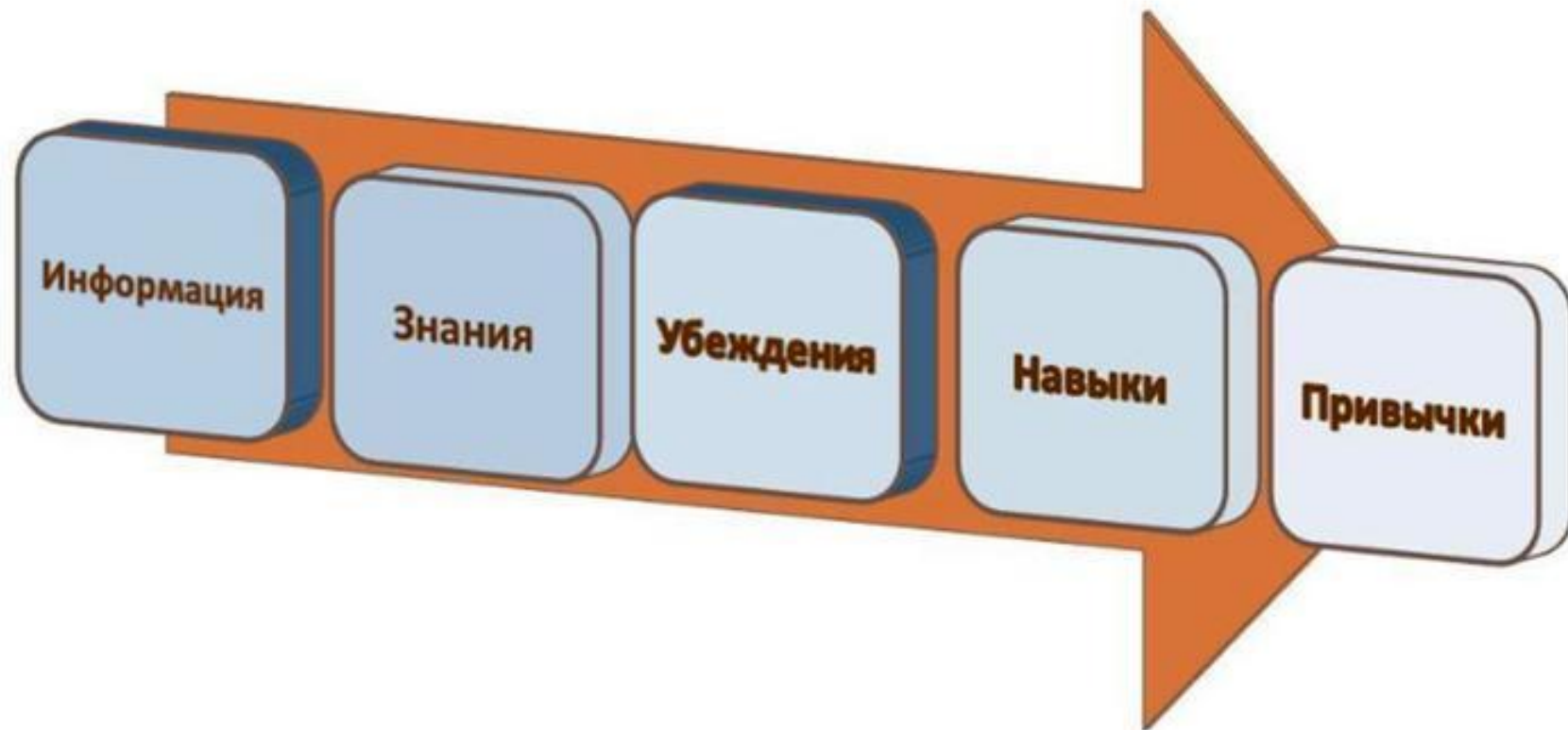


## Факторы:

- выраженная агрессивность и социальный негативизм,
- ранняя алкоголизация и нарастающая наркотизация детей,
- ослабление института семьи,
- широкая пропаганда порнографии, насилия и т.д. (в частности по теле- и интернет вещанию)
- Научно доказано, что 30% смертей можно предупредить профилактическими мерами,
- контролирование детей на дорогах могло бы предотвратить 17% смертей.



# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ ЗОЖ



**Здоровый образ жизни** – это совокупность сознательно сформированных привычек человека, направленных на поддержание и укрепление здоровья и творческого долголетия.

**Санитарно-просветительная работа  
как звено здоровьесберегающих технологий  
(научный подход, оснащение наглядными презентациями с  
фотографиями и видеороликами)**

**Плановая выездная работа в ОУ ЛНР**

**Курсы лекций: «Актуальные вопросы здорового образа жизни современных школьников»**

**Цель:**

**Обеспечить санитарно-просветительные и профилактические мероприятия с большим охватом детей**

*\* Проведение при поддержке  
Министерства образования и науки ЛНР*

# Кто такие волонтеры-медики «Здоровье-детям!»

- ✓ *Студенты старших курсов (IV-VI курсы) «ЛУГАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ СВЯТИТЕЛЯ ЛУКИ» с активной жизненной позицией*
- ✓ *После прохождения обучения в качестве тренера волонтеры-медики проводят лекции-беседы в школах, рассказывая в интересной форме об особенностях и мерах профилактики заболеваний, пропагандируя здоровый образ жизни*
- ✓ *Лекции оснащены наглядными материалами, презентациями, видеороликами, посвященные различным, актуальным для современных школьников, здоровьесберегающим тематикам*



# Сотрудничество с Республиканским Центром Здоровья



Помощь в распространении информации по сохранению и укреплению здорового образа жизни среди детей

раздаем брошюры, памятки,  
листочки по освещаемым  
тематикам



# Волонтерская деятельность

## как звено здоровьесберегающих технологий (1)

(научный подход, оснащение наглядными презентациями с фотографиями и видеороликами)



**Правила  
личной  
гигиены  
школьника**



### Темы

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Первая  
помощь при  
укусах  
насекомых**



**Лето – без  
опасности**

**Влияние вредных  
привычек на  
организм  
(алкоголизм,  
наркомания,  
табакокурение)**



**«Половое  
воспитание»**



# Волонтерская деятельность как звено здоровьесберегающих технологий (2)



**Нарушение осанки:  
предотвращение  
и пути  
коррекции**



**Профилактика травматизма. Первая помощь при травматизме.**



**«Профилактика нарушения зрения»**

## Темы

**Профилактика суицидальных действий и опасность суицидальных игр в сети интернет**



**Преимущества и польза занятий спортом**



**Воздействие компьютеров, телефонов и других современных гаджетов на организм»**



# Волонтеры-медики на родительском собрании в школе



**«Что нужно знать о кори?»**

**«Профилактика и раннее выявление гипертонии у школьников»**



# Всероссийское общественное движение «ВОЛОНТЕРЫ-МЕДИКИ»



# Здоровьесберегающие системы обучения

*В 2-х школах г. Луганска (СШ №17 и №30)*

*появились первые классы с  
раздельным обучением  
мальчиков и девочек по  
здоровьесберегающим  
технологиям В.Ф. Базарного*

*«Обучение в режиме  
сенсорной свободы и  
психомоторного  
раскрепощения»  
(методика В.Ф. Базарного)*



- режим смены динамических поз (стоя-сидя-стоя);
- произвольный шаговый логоритм;
- сенсорные кресты;
- применение конторок;
- сенсорно-моторный тренаж;
- гимнастика для глаз;
- массажные коврики для работы стоя;
- пальчиковая гимнастика;
- хоровое чтение или пение.

Благодарю за  
внимание!