

Системный комплексный подход к
сохранению и укреплению здоровья
детей в образовательной среде

ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА –

**это состояние жизнедеятельности,
соответствующее его биологическому
возрасту,
гармонического единства физических и
интеллектуальных характеристик,
обусловленных
генетическими и внешнесредовыми
факторами, и
формирования адаптационных
компенсаторных реакций в процессе
роста и развития.**

(Ю.Е.Вельтищев, 1994).

- **Только познав и поняв, как растет, развивается, мыслит и чувствует именно данный ребенок, мы сможем помочь ему найти свое место в этом сложном мире, развить все те прекрасные возможности, которые именно ему даны природой, компенсировать то, чем природа, увы, его не одарила (В.Д.Еремеева, 2000)**
- **А это значит – сделать так, чтобы его детство (пора, когда закладываются все будущие**
- **успехи и неудачи) было по-настоящему счастливым**

- **Ребенок – единство биологического и социального.**
- **Основа формирования его личности – обучение и воспитание.**
- **Обучаемость (овладение разнообразными умениями) напрямую зависит от состояния здоровья, прежде всего, - от работоспособности.**
- **Способность к социализации (способность воспринимать и усваивать информацию, т.е. обучаться) - важнейший критерий**

- **Здоровье – это сумма резервных мощностей основных функциональных систем организма.**

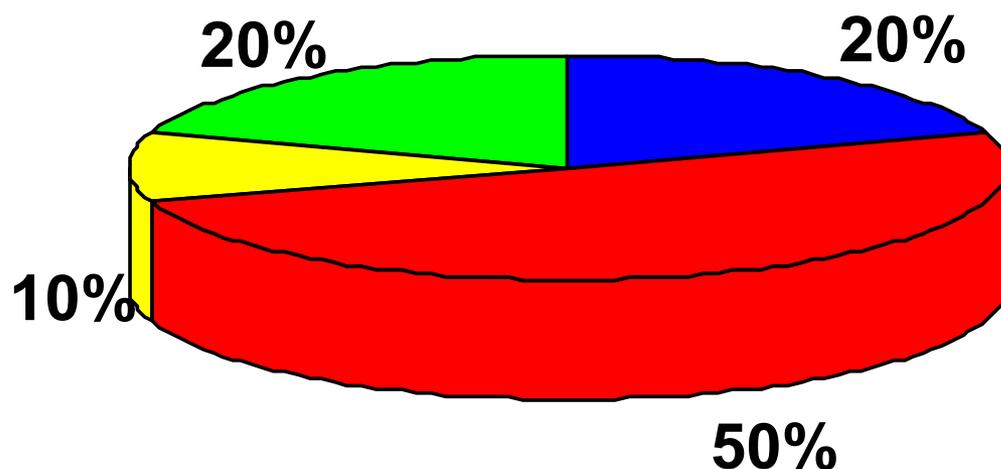
Проф. Н. М. Амосов.

- **Здоровье всегда социально обусловлено**
на него наряду с наследственностью
влияют окружающая среда, условия
жизни и
воспитания (образ жизни).

1). Мониторинг основных показателей роста и развития детей

2). Причинно-следственные связи этих показателей с факторами внешней среды

Формирование здоровья – одна из актуальных задач в сфере здравоохранения и образования



- | | | | |
|---|--------------------|---|-------------------------|
|  | Внешняя |  | Образ |
| | среда | | жизни |
|  | Медицинские |  | Наследственность |
| | воздействия | | |

Факторы, определяющие здоровье:

- А) человеческий фактор - 25%,**
- Б) экологический фактор - 25%**
- В) социально-педагогический
фактор - 40 – 70%**
- Г) медицинский фактор - 10%**

проф. В.П. Петленко

Ведущие факторы,
определяющие негативные тенденции
в состоянии здоровья современных
детей и подростков

- **Неблагоприятное воздействие среды
(социально-гигиенические условия и
образ жизни)**
- **Уменьшение профилактической
направленности медицинского обеспечения**

- **ПРОФИЛАКТИКА** – система государственных и общественных социальных, гигиенических и медицинских мероприятий, направленных на повышение уровня здоровья населения и предупреждение заболеваний
- *Первичная профилактика* – охрана здоровья здорового человека, не допускающая воздействия факторов природной, производственной, бытовой, социальной сферы, способного вызвать патологические изменения здоровья
- *Вторичная профилактика* – раннее выявление заболеваний, предупреждение их рецидивов, прогрессирования патологического процесса и развития осложнений
- *Третичная профилактика* – предупреждение инвалидности и социальная реабилитация

Приоритетное направление в формировании и укреплении здоровья

- **Повышение устойчивости функциональных систем к факторам риска**
- **Повышение запаса прочности (резервных возможностей) организма детей и подростков в процессе роста и развития**
- **Питание, движение и закаливание - ведущая триада, которая в значительной степени определяет состояние здоровья подрастающего поколения**

Благоприятные (оздоровительные) социально-гигиенические факторы

- **Оптимальный двигательный режим**
- **Закаливание**
- **Сбалансированное питание**
- **Рациональный суточный режим**
- **Соответствие окружающей среды гигиеническим нормативам**
- **Наличие гигиенических навыков и правильный образ жизни**

Неблагоприятные социально-гигиенические факторы (факторы риска)

- **Недостаточная или избыточная двигательная активность**
- **Нарушения режима дня и учебно-воспитательного процесса**
- **Нарушения гигиенических требований к условиям игровой, учебной и трудовой деятельности**
- **Недостатки в организации питания**
- **Отсутствие гигиенических навыков, наличие вредных привычек**
- **Неблагоприятный психологический климат в семье и коллективе**

- **Цель любого образовательного учреждения – создание условий для развития интеллектуальных способностей ребенка с сохранением высокого уровня психического и физического здоровья.**
- **Контроль роста и развития – одна из основных функциональных обязанностей медицинских работников ОУ.**
- **Заповедь «Не навреди!» одинакова значима как для медиков, так и для педагогов.**

**Питание, движение и закаливание –
ведущая триада, которая в
значительной степени
определяет состояние здоровья
подрастающего поколения**

Режим дня

Режимный момент

Дошкольники

Школьники

1. Сон

12-11 часов

11-9 часов

2. Отдых на открытом воздухе

5-4 часа

3,5-2 часа

3. Учебные занятия

10мин.- 2 час.

4-6 часов +

4. Отдых по собственному выбору, игры

5,5-4,5 часа

1-4 часа

(дома)

5. Прием пищи

2-1,5 часа

1,5-2 часа

6. Личная гигиена

2-,15 часа

1,5 часа

1,5 часа

Гигиенические нормы суточной двигательной активности детей

Возрастно-половая группа	Локомоции (тыс.шагов)	Прод-ть двигательного компонента (в часах)
3 – 4 года	9 - 12	5,5 – 6
5 – 6 лет	11 – 15	5 – 5,5
7 – 10 лет	15 - 20	4 - 5
11 – 14 лет	18 - 25	3,5 – 4,5
15 – 17 лет	18 - 25	3,5 – 4,5
Юноши	25 - 30	3 - 4
Девушки	20 - 25	3 – 4,5

Шагомер OMRON-113

- Измерение числа шагов, пройденного расстояния, затраченных калорий
- Размер чуть более спичечного коробка
- Двойной дисплей, отображающий одновременно время и число шагов
- Память на результаты 7 дней
- Надежная клипса-зажим и ремешок
- Встроенные часы
- Литиевый элемент
- 1070 рублей



Шагомер OMRON-109

- Измерение числа шагов, пройденного расстояния, затраченных калорий
- Компактный
- Дисплей, отображающий одновременно время и число шагов
- После 10 минут ходьбы активируется режим «аэробика»
- Встроенные часы
- Литиевый элемент
- 660 рублей



Шагомер OMRON-005

- Измерение числа шагов
- Регулятор чувствительности
- Большой ж/к дисплей
- Литиевый элемент
- Клипса для крепления
- 530 рублей
- Телефон (495) 508-56-76; 740-96.



Организация системной комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья детей и подростков в образовательной среде

- Строгое выполнение санитарно-гигиенических требований к условиям обучения и воспитания в ОУ (СанПиН)**
- Организация рационального сбалансированного питания**
- Совершенствование системы физического воспитания**
- Оптимизация учебно-педагогического процесса**
- Внедрение обучающих программ по вопросам сохранения и укрепления здоровья для всех участников образовательного процесса**
- Организация оздоровительной и коррекционной работы в условиях ОУ**

Анализ санитарно-гигиенических условий обучения и воспитания

- **Оценка санитарного состояния и содержания ОУ**
- **Световой режим (естественное и искусственное освещение)**
- **Соблюдение воздушно-теплого режима**
- **Оснащение учебной мебелью и соответствие размеров мебели физическому развитию детей**
- **Приобретение функциональной мебели для детей (особенно в ДОУ и начальной школе)**

Организация рационального сбалансированного питания детей

- **Соблюдение санитарно-гигиенических норм с учетом профиля ДОУ**
- **Обеспечение качественной питьевой водой**
- **Приобретение фильтров для очистки воды с последующим анализом эффективности использования очищенной питьевой воды**
- **Использование продуктов «функционального питания» для коррекции витаминно-минеральной и энергетической недостаточности в зимне-весеннее время года, в периоды адаптации, повышенной заболеваемости**
- **Обязательное снабжение образовательных учреждений качественной йодированной солью**

ПИРАМИДА

ЗДОРОВОГО

И ПИТАНИЯ



5%

Жир, масло, сахар, соль



20%

Молочные продукты

Рыба, птица, мясо



35%

Хлеб, зерно, макаронные изделия, рис, картофель (≈40-50% всех калорий)

Овощи, фрукты >=400г в день



40%



СанПин 2.4.1.2660-10 от 22 июля 2010 г. N 91 Детские дошкольные учреждения

...16.14. В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей круглогодично используют пищевые продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе быстрорастворимые (инстантные) витаминизированные напитки.



Что такое обогащенные продукты питания?

Это обычные продукты питания, в состав которых дополнительно включены необходимые витамины, минералы, клетчатка (пищевые волокна), живые биокультуры, с таким расчетом, чтобы с обычной порцией можно было получать нужное количество необходимых пищевых веществ

Эти продукты уже присутствуют на Вашем столе:

хлеб с витаминами

молоко с витаминами и кальцием

йогурты с пребиотиками и кальцием

напитки и кисели витаминизированные

йодированная соль

печенье и хлопья с витаминами и железом



Сравнение пищевой ценности напитка и киселя «Валетек» и натуральных соков

Показатель	Соки, 200 мл	«Валетек», 200 мл
Аи	-	0,5
Вит-каротин, мг	0,5**	1,0
В, мг	*	150
СМЕ	-	МЭ,5
Мг	4*-4**20**	30
Вг	Не значительное	0,6
В ² мг	Не значительное	0,6
В ⁶ мг	-	0,6
В ¹² мг	-	0,00
РР, мг	Не значительное	16,5
Жирная	Не значительное	0,2
Кислота, мг	Не значительное	3,0
Биотин, мг	-	70,0

* апельсиновый

** виноградный

*** томатный





Функциональные продукты питания компании Валетек

Витаминные напитки, кисели для детей и взрослых



Витаминно-минеральные коктейли для женщин

Напитки и кисели для рабочих промышленных предприятий с вредными условиями труда



Соли пищевые профилактические

Витаминно-минеральные смеси для обогащения продуктов питания



Соли пищевые профилактические

Включены в обязательное меню
в школьных и дошкольных учреждениях г.Москвы!

Соли пищевые с
пониженным
содержанием
натрия + К, Mg,
I



Упаковка: 550 г, 350 г, 1 кг

На российском рынке аналогов
такой соли нет!!!
(Патент № 2112403 от 30.01.97 г)

Соли пищевые с
пониженным
содержанием
натрия + К,
Mg



Упаковка: 350 г

Соли пищевые
йодированная



Упаковка: 350 г, 1 кг

Валетек
ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

Специализированные продукты для детей дошкольного и школьного возраста с 3-х лет!

Разработаны совместно со специалистами Института питания РАМН с учетом пищевых дефицитов и потребностей детского организма.



Валетек
Классные
Витаминки



Валетек
Классные
Витаминки
+ Пребиотик



Валетек
Плюс с
железом



«Валетек» с
кальцием и
магнием



«Киселёк
Валетек»
с
витаминами



«Киселёк
Валетек»
с
витаминами
и кальцием»





«КИСЕЛЁК ВАЛЕТЕК» 13 витаминов «КИСЕЛЁК ВАЛЕТЕК» 12 витаминов + кальций

с 3-х лет

Содержит:

- 12 или 13 витаминов (А, С, Е, D, В1, В2, В6, В12, РР, К1, фолиевую и пантотеновую кислоту, биотин)
- сахар
- крахмал
- вкусо-ароматические добавки идентичные натуральным
- натуральные природные красители (бета-каротин или свекольный сок)
- кальций

Вкусы: персик, яблоко, клубника, малина, клюква, вишня, черная смородина

Упаковка: 20 г / 200 г / 0,5 кг





НАПИТОК «Валетек Классные Витаминки» НАПИТОК «Валетек Классные Витаминки + Пребиотик»

Содержит:

- 13 витаминов (А, С, Е, D, В1, В2, В6, В12, РР, К, фолиевую и пантотеновую кислоту, биотин)
- сахар и фруктозу
- вкусо-ароматические добавки идентичные натуральным
- натуральные природные красители (бета-каротин или свекольный сок)
- растворимые пищевые волокна

Вкусы: персик, яблоко, клубника,
апельсин, малина, черная смородина

Упаковка: 20 г, 140 г, 300 г, 1 кг



Валетек
ВАШ ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ!

НАПИТОК «ВАЛЕТЕК ПЛЮС» с железом



НАПИТОК «ВАЛЕТЕК» с кальцием и магнием



Содержат:

- 13 витаминов (А, С, Е, D, В1, В2, В6, В12, РР, фолиевую и пантотеновую кислоту, биотин)
- сахар
- вкусо-ароматические добавки идентичные натуральным
- натуральные природные красители (бета-каротин или свекольный сок)
- лактат железа, лактат кальция

Вкусы: апельсин, вишня, грейпфрут, персик, яблоко, черная смородина+малина, клюква, черная смородина

Упаковка: 300 г / 1 кг

Преимущества быстрорастворимых напитков и киселей «Валетек»

Регламентированное содержание витаминов в одном стакане

Удобство и простота приготовления

Высокая сохранность витаминов, в т.ч. в горячей напитокке, обеспечивается новыми современными технологиями

Отсутствие генетически модифицированных компонентов и искусственных красителей

Сухая форма напитков и киселей:

позволяет не использовать консерванты, стабилизаторы

обеспечивает длительный срок годности, удобство хранения и транспортировки

Что такое нутритивная поддержка?

- **Нутритивная поддержка (НП) – это вид терапии, при которой питательные вещества вводят перорально (сиппинг), через зонд или парентерально.**
- **Не обычные пищевые продукты, а специализированное питание**
- **Для адекватного обеспечения энергетических и пластических потребностей ребенка в случае, если это невозможно сделать естественным путем**



- ✓ Часто болеющий ребенок
- ✓ Восстанавливающийся после инфекционного заболевания (синдром постевиральной астении)
- ✓ Ребенок с какими-либо хроническими заболеваниями
- ✓ Ребенок после операции, ожогов, травм
- ✓ Ребенок с астенизацией на фоне избыточной психо-эмоциональной нагрузки
- ✓ Ребенок с низкими для его возраста показателями роста и/или массы тела

- Нутриэн стандарт
- Ресурс юниор
- Ресурс оптимум
- Педиашур
- Эншур (2, плюс)
- Нутрини
- Нутридринк
- Пептамен
- Пептамен юниор

Режимы дозирования

Частоболеющие дети	1-2 стакана в день
Профилактика гипо-и авитаминозов	1 стакан в день
Избыточная масса тела (не связанная с заболеваниями эндокринной системы)	Замена 1 или 2 приемов пищи 1 стаканом смеси
Плохой аппетит, недостаточная масса тела, анорексия, повышенные энергетические потребности (tbc, cr)	Как единственный источник пищи или в том количестве, которое необходимо для покрытия энергетических потребностей ребенка, или 1-2 стакана дополнительно к основному приему пищи
Спортсмены	1 стакан за 30 мин. до тренировки и 1 стакан через 30 мин. после

Режимы дозирования

Беременность и лактация	В качестве дополнительного источника питания 1-2 стакана в день (второй завтрак, ужин)
Для нормализации веса	1-2 стакана в день, заменяя основной прием пищи (завтрак, ужин)

Совершенствование системы физического воспитания

- **Приобретение современного спортивного инвентаря и оборудования**
- **Приобретение медицинского оборудования для
оценки уровня физического здоровья и
контроля эффективности физического
воспитания**
- **Обязательное увеличение кратности
занятий двигательной активностью**
- **Открытие групп здоровья, ЛФК и ОФП**
- **Спортивные семейные праздники**

Совершенствование системы физического воспитания в ДОУ

- **Общая продолжительность двигательного компонента не менее 50% времени бодрствования детей.**
- **Около 70% нормируемой суточной двигательной активности должно быть реализовано в процессе организованных форм физического воспитания.**

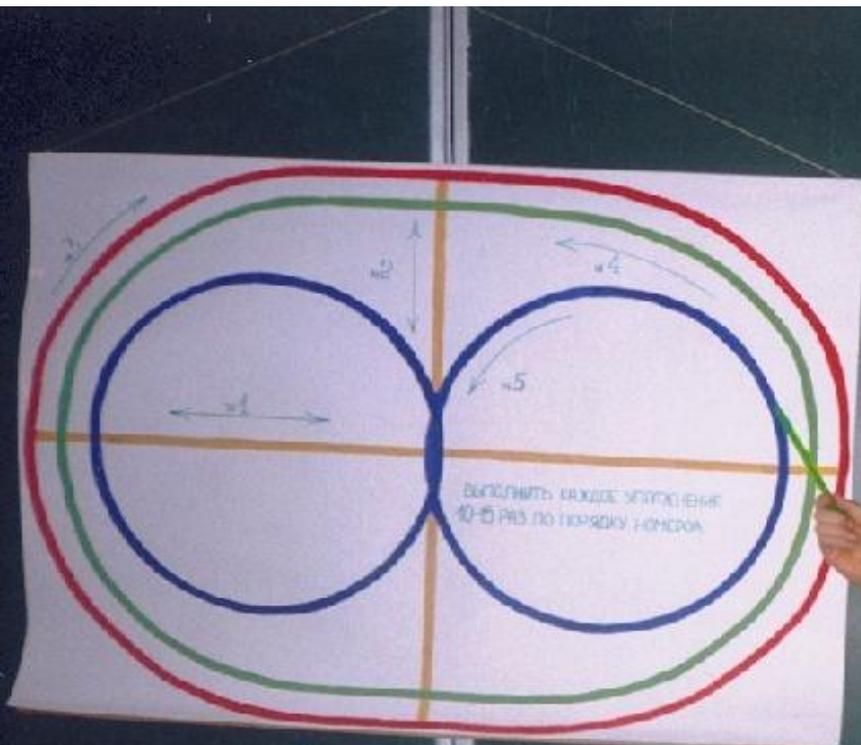
Оптимизация образовательного процесса

- **Строгое соблюдение физиолого-гигиенических требований к организации занятий (методист, врач, психолог)**
- **Внедрение здоровьесохраняющих и здоровьеразвивающих принципов конструирования учебно-познавательной деятельности:**
 - **построение занятий в режиме периодически меняющихся "динамичных поз", "подвижных объектов" и "зрительных горизонтов»**
 - **занятия на улице**
 - **максимальное удаление дидактического материала (плакатов, геометрических фигур и т.п.)**
 - **зрительный поиск трудных слов, формул и т.п.**

Оптимизация образовательного процесса

- ✓ **Динамические позы на уроке**
 - Сидя – стоя – лежа
 - Свободно передвигаясь по комнате
 - Использование настольных конторок с последующей оценкой эффективности их применения
- использование зрительно-координаторных тренажей («сигнальная метка», офтальмотренажер)
- радиально-лучевой компоновки столов и смены позиций рабочих мест учащихся

Офтальмотренажер



«ДИНАМИЧЕСКИЙ» УРОК



РАБОТА ЗА КОНТОРКОЙ



Внедрение обучающих программ по вопросам сохранения и укрепления здоровья для всех участников образовательного процесса

- Проведение обучающих семинаров для педагогов, психологов и медицинских работников ОУ**
- Организация постоянно действующего семинара по обмену опытом работы в ОУ, проведение семинаров и презентаций с персоналом ОУ по вопросам здоровья**
- Разработка образовательных программ для участников образовательного процесса (памятки для родителей, детей и педагогов)**
- Приобретение серии методических материалов по программе «Здоровье»**

- **Интегрирование курса "Здоровье" в учебные программы**
- **Проведение «Уроков здоровья»**
- **Создание и приобретение методического материала и наглядных пособий для проведения обучающих семинаров для участников образовательного процесса**
- **Организация специальных образовательных программ на местных каналах телевидения по вопросам формирования и укрепления здоровья**

Организация оздоровительной и коррекционной работы в условиях ОУ

- **Профилактика и коррекция нарушений зрения**
- **Профилактика и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата (физкультминутки, корригирующая гимнастика, ЛФК, группы ОФП, «функциональная» мебель, настольные конторки и т.д.)**
- **Профилактика заболеваний ЖКТ посредством курсового приема минеральной воды, про- и пребиотических продуктов, продуктов функционального питания**
- **Активное вовлечение педагогов в оздоровительную и коррекционную работу**

- **Профилактика утомления и нарушений нервно-психического здоровья у детей (цветомузыка, фитотерапия, аутотренинг)**
- **Профилактика йоддефицитных и витаминдефицитных состояний у детей и педагогов**
- **Коррекция природнообусловленных микроэлементозов**

Возможности для улучшения здоровья детей в образовательных учреждениях:

- **Обучение «здоровью»**
- **Контроль и рациональное построение режима дня**
- **Рациональное построение занятий (тренировать не только память, но прежде всего - мышление)**
- **Оптимизация физической нагрузки**
- **Психологический комфорт (требовать индивидуально и не больше, чем может ребенок)**
- **Обучать жизни, а не только учебным предметам**
- **Контролировать соответствие санитарно-гигиенических условий санитарным правилам и нормам.**
- **Анализировать состояние здоровья детей и регулярно доводить результаты анализа до педагогического коллектива.**



«Здоровье детей либо строится, и это требует больших средств, усилий, культуры, самоотдачи от всего сообщества взрослых, либо разрушается, и это происходит само собой, без затрат и усилий.

Есть только один способ строить будущее страны – придать абсолютную приоритетность всем мерам, направленным на культивирование и охрану детства».

(И.М.Воронцов, 1999).