

Здоровый

№9(19), 2020



Образ

Жизни

#без границ

Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:



1. Современное образование
2. Учитель – ученик – родитель:
взаимоотношения
3. Формирование ЗОЖ у школьников
4. Каким должен быть правильный режим
дня у школьника
5. Требования к организации обязательных
занятий, домашних заданий
6. Защити себя от коронавируса
7. Анализ анкетирования по выявлению
риска сердечно-сосудистых заболеваний

ЗДОРОВАЯ ШКОЛА –

ЗДОРОВЫЙ УЧЕНИК!

Современное образование

В современном образовании можно столкнуться с проблемой домашнего обучения. Для качественного образования в домашних условиях необходимо иметь солидные материальные и моральные возможности. Зачастую ребенок самостоятельно не справляется с образовательной программой, из-за недостатка материалов по предмету. А родители не всегда смогут ему помочь.



Частичное решение этих двух проблем можно найти в дистанционном обучении, форм которого достаточно для выбора. Приведу в пример лишь некоторые из них: Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату. В рамках многих дистанционных учебных заведений действует чат-школа, в которой с помощью чат-кабинетов организуется деятельность дистанционных педагогов и учеников.



Веб-занятия — дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы учебных занятий, проводимых с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины». Для веб-занятий используются специализированные образовательные веб-форумы — форма работы пользователей по определённой теме или проблеме с помощью записей, оставляемых на одном из сайтов с установленной на нём соответствующей программой.

От чат-занятий веб-форумы отличаются возможностью более длительной (многодневной) работы и асинхронным характером взаимодействия учеников и педагогов.

Телеконференция — проводится, как правило, на основе списков рассылки с использованием электронной почты. Для учебных телеконференций характерно достижение образовательных задач.

Также существуют формы дистанционного обучения, при котором учебные материалы высылаются почтой в регионы. В основе такой системы заложен метод обучения, который получил название «Природный процесс обучения» (англ. natural learning manner).



Дистанционное обучение — это демократичная простая и свободная система обучения. Сейчас активно используется жителями Европы для получения дополнительного образования. Ученик, постоянно выполняя домашние задания, приобретает устойчивые автоматизированные навыки.

Фельдшер – лаборант Дурович Ж.В.

Учитель – ученик – родитель:

взаимодействие



Для формирования сотрудничества между взрослыми и детьми важно представлять коллектив как единое целое, как семью, в которой организована совместная деятельность. Организация педагогического процесса строится с учётом его движущих сил: преодоления негативных явлений и фактов, утверждения позитивных тенденций. Так, неблагоприятно сказывается на воспитательном

процессе несоответствие воспитательных влияний школы и семьи, противодействие со стороны семьи некоторым требованиям школы.

Ограниченность учебного времени и практически неограниченный рост информации, необходимой для плодотворной и разнообразной деятельности, могут сказаться на перенапряжённости нервной системы учащихся, их развитии. Вот почему становится необходимым развитие умения ориентироваться в потоке информации, умения самостоятельно пополнять свои знания.

Комплексный подход к воспитанию предполагает обеспечение и гармоничность интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер развития личности. Особенность педагогических процессов проявляется при определении влиятельных функций педагогического действия. Доминирующая функция процесса обучения — обучение, воспитания — воспитание, развития — развитие. Также обучение, воспитание и развитие выполняют в





целостном процессе и другие взаимопроникающие задачи: например, воспитание проявляется не только в воспитательной, но и в развивающей и образовательной функции, а обучение неотрывно связано с воспитанием и развитием.

Целью педагогического процесса является эффективное прогнозирование итога и результата работы. Педагогический процесс

состоит из различных целей: целей непосредственно преподавания и целей обучения на каждом уроке, каждой дисциплине и т. д. Меняется жизнь, меняются взгляды на нее, в том числе и в педагогике.

И в связи с ускоренным ритмом жизни, в последнее время это удается всё сложнее и сложнее.

Фельдшер-лаборант Черепович В.В.

Формирование здорового образа жизни у школьников



Здоровье – это главная ценность любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно учить

правильному отношению к своему здоровью, формировать у детей, особенно школьников, здоровый образ жизни. Педагогам и особенно родителям нужно следить, чтобы формирование здорового образа жизни у школьников протекало правильно.

Здоровый образ жизни школьника включает:

- правильное питание
- занятие физическими упражнениями
- закаливание
- соблюдение режима дня
- соблюдение норм гигиены
- отказ от вредных привычек.

Рациональное питание ребенка любого возраста является одним из важнейших условий его здоровья и активности.

Правильное питание школьника должно быть:

- соответствующим возрасту;
- желательно четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

Здоровый образ жизни - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья учащихся. Известно, что здоровье нужно беречь с молодости, поэтому и основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, ложится на учреждения образования, прежде всего общеобразовательные школы.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Каким должен быть правильный режим дня у школьника



Режим дня - это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ РЕЖИМА ДНЯ ШКОЛЬНИКОВ:

1. **Режим питания** (интервалы между приемами пищи и кратность питания). Питаться дети должны 4-5 раз в сутки с интервалом 3,5-4 часа.





2. Продолжительность и кратность сна.

Продолжительность ночного сна должна составлять у школьников 7-10 лет – 11-10 ч; 11-14 лет – 10-9 ч; 15-17 лет – 9-8 ч. При этом у учащихся 1-х классов должен быть предусмотрен дневной сон длительностью 1-1,5 часа.

3. Время пребывания на свежем воздухе в течение дня.



В младшем школьном возрасте – не менее 3,5 ч.;

В среднем школьном возрасте – не менее 3 ч.;

В старшем школьном возрасте – не менее 2,5 ч.;

4. Продолжительность и место обязательных занятий, как в условиях учреждений образования, так и дома.



Продолжительность и количество занятий должны учитывать физиологические возможности центральной нервной системы детей в различные возрастные периоды.

5. Правильное чередование труда и отдыха.

При первых признаках утомления во время занятий должны проводиться физкультурные минутки – не менее 1,5-2 мин. Продолжительность перерывов между занятиями должна быть не менее 10 мин.





6. Свободное время, возможность обеспечить двигательную

активность, занятия по интересам.

Каждый школьник должен знать, что у него есть свободное время, которое он может провести по своим интересам.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Требования к организации обязательных занятий, домашнего задания

Продолжительность и количество занятий должны учитывать физиологические возможности центральной нервной системы детей в различные возрастные периоды.

Дети способны сохранять активное внимание в **5-7 лет** – в течение 15 мин; в **8-10 лет** – 20 мин; в **11-12 лет** – 25 мин; в **12-15 лет** – 30 мин. Соответственно продолжительность занятий для школьников в 1 классе составляет 35 мин, начиная со 2 класса – 45 мин. 2. При первых признаках утомления во время занятий должны проводиться физкультурные минутки – не менее 1,5-2 мин.



Продолжительность перерывов между занятиями должна быть не менее 10 мин.

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Домашние задания учащимся I класса не должны задаваться в течение всего учебного года. Продолжительность выполнения домашних заданий должна составлять:



- во II классе – до 1,2 ч;
- в III-IV классах – до 1,5 ч;
- в V-VI классах – до 2 ч;
- в VII-VIII классах – до 2,5 ч;
- в IX - XI (XII) классах – до 3

часов.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Защити себя от коронавирусной инфекции



Чтобы защитить себя и окружающих, пользуйтесь проверенной информацией о болезни и принимайте необходимые меры профилактики. Следуйте рекомендациям местных органов здравоохранения.

Для предупреждения распространения COVID-19:

- Соблюдайте правила гигиены рук. Часто мойте руки водой с мылом или обрабатывайте их спиртосодержащим антисептиком для рук.
- Держитесь на безопасном расстоянии от чихающих или кашляющих людей.
- Избегайте массовых мероприятий. Не посещайте места массового скопления людей.
- Носите маску, когда находитесь в окружении других людей.
- Не прикасайтесь руками к глазам, рту или носу.
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос локтевым сгибом или платком.
- Если вы чувствуете недомогание, оставайтесь дома.
- В случае повышения температуры, появления кашля и одышки обратитесь за медицинской помощью.

Чем раньше вы обратитесь за помощью, тем быстрее вас направят к нужному врачу. Так вы защитите себя и предотвратите распространение вирусов и других инфекций.

Рекомендации по ношению масок

1. Перед надеванием маски вымойте руки проточной водой с мылом. Если доступ к проточной воде и мылу затруднен, обработайте руки антисептиком, для этого нанесите 3-5 мл антисептика на сухие руки. Используйте определенный набор движений в любой





последовательности. Все участки кожи кистей рук должны быть затронуты в процессе их обработки.

2. Наденьте маску цветной стороной наружу держась за ушные фиксаторы, расположив ее таким образом, чтобы складки на наружной поверхности были направлены вниз. Плотно прижмите крепление в области носа. При наличии

специальных складок на маске их необходимо развернуть. Маска должна закрывать рот, нос и подбородок.

3. После использования снимите маску, держась за ушные фиксаторы. Поместите использованную маску в полиэтиленовый пакет, а затем в контейнер для мусора.

4. Многоразовые средства индивидуальной защиты органов дыхания могут применяться только при условии индивидуального использования. Процесс их обработки и последующего использования осуществляется по индивидуальному принципу с использованием моющих, дезинфицирующих или других средств, рекомендуемых изготовителем. После использования многоразовой маски перед ее повторным применением необходима стирка в горячей воде (не менее 60 градусов) с мылом или стиральным порошком, затем проглаживание утюгом с паром. При невозможности немедленной обработки многоразовой маски (например, нахождение вне дома), следует поместить ее в индивидуальный пакет.

5. После снятия маски вымойте руки проточной водой с мылом или обработайте руки антисептиком как это описано в пункте 1.

Общие правила использования одноразовых и многоразовых масок:

Правило 1. Использовать маску не более двух часов.

Правило 2. Немедленно заменить маску в случае ее намокания (увлажнения), даже если прошло менее двух часов с момента использования.

Правило 3. Не касаться руками закрепленной маски.

Правило 4. Тщательно вымыть руки с мылом или обработать антисептиком после прикосновения к используемой или использованной маске.





Рекомендации по ношению перчаток

1. Перед надеванием перчаток необходимо вымыть руки с мылом (при отсутствии такой возможности обработать спиртосодержащими средствами дезинфекции кожных покровов/антисептиками для кожи);
2. Носить одноразовые перчатки следует не более одного-двух часов;
3. Не следует надевать перчатки, если их поверхность повреждена; в случае нарушения целостности одной перчатки, менять на новые следует обе;
4. Одноразовые перчатки не предполагают повторного использования;
5. Прежде чем выбросить использованные перчатки, их обрабатывают антисептиком и помещают в герметичный пакет;
6. Повторное использование обработанных резиновых перчаток ухудшает их герметичность;
7. После снятия перчаток следует упаковать их в пакет и утилизировать, руки необходимо тщательно вымыть с мылом (в течение 20-40 секунд), соблюдая последовательность движений, либо обработать антисептиком;
8. При повторном использовании текстильных или кожаных перчаток, их необходимо правильно обрабатывать: текстильные – стирать при температуре не ниже 60 °С, затем прогладить утюгом с паром, кожаные – обработать дезинфицирующим средством.



Одних только масок и перчаток недостаточно для защиты от вируса COVID-19. Помимо использования масок также следует соблюдать безопасную дистанцию и правила гигиены рук.

Следуйте рекомендациям местных органов здравоохранения. Берегите себя и своих близких!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.



Вилейка - здоровый город

Анализ анкетирования по выявлению риска сердечно-сосудистых заболеваний

В III квартале 2020 в рамках ежемесячных мероприятий, проводимых по профилактике болезней системы кровообращения, специалистами территориальных органов государственного санитарного надзора жителям района была предложена несколько форм тематических анкет с целью оценки уровня информированности населения о факторах риска.

В первой форме анкетирования приняли участие 167 респондентов: 73 мужчины и 94 женщины. Наиболее активными были граждане 30-39 лет - 57 человек, до 30 лет - 37 человека, 40-49 лет - 37 человек, 50-59 лет - 25 человек, старше 60 - 11 человек.

27% людей отметили, что у родственников в возрасте от 40 до 50 лет имелись в наличии сердечнососудистые заболевания или внезапная смерть родственника в трудоспособном возрасте. 23% опрошенных отметили, что сердечнососудистые заболевания имелись у двух кровных родственников. 39,5% процентов опрошенных отметили, что заболевания системы кровообращения у родственников не отмечались. 10,2% респондентов указали, что сердечнососудистые заболевания выявлялись у более 3 родственников трудоспособного возраста.

82% опрошенных указали, что они не курят. 12,6 % курят от 1 до 10 сигарет в день, 5,4 % более 11 сигарет в день.

52 % опрошенных отметили, что их жизнь периодически носит стрессовый характер, 25 % постоянно находятся в стрессе, 23% не испытывают стресса.

Только 24% опрошенных соблюдают принципы правильного питания ежедневно (много овощей и фруктов в свежем виде, злаки, орехи, рыба, постное мясо, обезжиренные молочные продукты, яйца 1-3 в неделю, ограничение соли, жиров, отсутствие алкоголя). 41% респондентов указали, что в умеренном количестве употребляют жирное, мучное, сладкое. 16% опрошенных питаются без ограничений и 19% употребляют продукты, способствующие развитию заболеваний системы кровообращения.

57 % респондентов отмечают, что не имеют избыточной массы тела; 18,5%, по их мнению, имеют превышение до 5 кг; 11,4% до 10 кг; 5,4 % до 15 кг; 0,6% до 20 кг; 5,4% более 20 кг.

73,6% опрошенных уделяют более 30 минут физической активности. 26,4% отмечают полное отсутствие физической нагрузки.

Уровень давления у 83,8% опрошенных АД не превышает 140/90 мм. рт. ст. У 16,2% артериальное давление свыше 140/90 мм. рт. ст.

Во второй форме анкетирования приняли участие 105 респондентов: мужчин – 52, женщин – 53. Средний возраст опрошенных людей – 41 год.

85% процентов участников анкетирования утверждают, что знают свои показатели артериального давления, в то время как 15% респондентов не знают своего артериального давления. У 88,6% артериальное давление не превышает 140/90 мм. рт. ст., а у 11,4% выше данного показателя.

Только 20% участников анкетирования ежедневно контролируют показатели АД, 52% контролируют иногда и 13% никогда этого не делают.

На вопрос измеряют ли показатели АД на приеме в поликлинике, 52% ответили, что иногда, 41% отметили, что всегда и 7% сказали, что показатели артериального давления не измеряются на приеме в поликлинике.

Что касается ограничения употребления соли, то только 19% респондентов недосаливают пищу, 69% употребляют в умеренном количестве и 12% досаливают пищу.

58% участников анкетирования уделяют в день более 30 минут физической активности, менее 30 минут – 30% и 12% воздерживаются от физической нагрузки.

56,1% респондентов отмечают, что их вес находится, в пределах нормы, 36,2% считают свой вес избыточным и 7,6% - недостаточным.

На вопрос, какие факторы риска для появления сердечнососудистых заболеваний присутствуют в их жизни, то большинство, а именно 74,3%, ответили – стресс, 20% что это курение, 5,7% - злоупотребление алкоголем, и только 13% участников анкетирования отметили, что в их жизни нет факторов риска для появления сердечнососудистых заболеваний.

Таким образом, в результате проведенного анализа установлено, что опрошенные осведомлены о факторах риска и информированы о состоянии своего здоровья. Знают о положительном эффекте регулярных физических нагрузок, правильного питания.

Вместе с тем необходимо продолжить информационно-образовательную работу по формированию у населения установки на здоровое питание, профилактику ожирения, адекватную физическую активность, исключение вредных привычек.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

**Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"**
Наш адрес: 222410, Минская область,
г. Вилейка, ул. Пионерская, 45
Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45
Email: vilcge@mail.belpak.by.
Ответственный за выпуск редактор Гаранина Е.Ю.
УП «Парус-торг», тираж 500