

**Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
Факультет фізичної культури і спорту**

Кафедра теорії та методики фізичної культури

Навчальна дисципліна «Валеологія та методика викладання»

ЛЕКЦІЯ №2

**Тема: «Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження і зміцнення»
(2 години)**

Ступінь бакалавра

Галузь знань 01 Освіта

Код та найменування спеціальності 014 Середня освіта

Предметна спеціалізація 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітні програми

Середня освіта: Фізична культура, спортивно-масова робота та туризм

Середня освіта: Фізична культура та Захист Вітчизни

Розробив:

**Доктор біологічних наук,
професор кафедри теорії і
методики фізичної культури
Рожков І. М.**

Лекція №2

Тема: Здоров'я дитини та шляхи його формування, збереження і зміцнення (2 години)

Метою лекції є: розглянути поняття здоров'я, проаналізувати сучасний стан здоров'я дитячого населення України та причини, що впливають на нього.

Література основна

1. Вілков В.Ю. Людина і світ. – К., 1995. – 176 с.
2. Самошкіна К.М. Основні напрямки валеології в системі шкільної освіти //Валеологія: методичний бюлетень. - № 10. – Харків, 1995. – С.5–9.

Література додаткова

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М., 1982. – 270 с.
2. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. /В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтавт: “Скайтек”, 2000. – Ч. 1. – 146 с.
3. Спок Б. Ребенок и уход за ним. – М., 1971. – 456 с.
4. Спок Б. Разговор с матерью. – М., 1991. – 588 с.
5. Шицкова А.П., Новиков Ю.В. Ключи к здоровью. М., 1984. – 96 с.

План

1. Здоров'я дитини як індивідуальна і суспільна проблема.
2. Генетична складова здоров'я дитини
3. Здоров'я дитини як світова проблема, шляхи її вирішення.
4. Наслідки дитячих інфекційних захворювань та їх профілактика.

Ключові терміни: здоров'я, інфекція, адаптація, інфекційні захворювання.

1. Здоров'я дитини як індивідуальна і суспільна проблема

На сьогоднішній день гострою проблемою в нашій країні є стан здоров'я дитячого населення, оскільки саме здорові діти стають основою для розвитку країни, визначають подальший її економічний, науковий, культурний потенціал та рівень здоров'я наступних поколінь.

Аспекти збереження здоров'я в ранньому дитячому віці мають значно більший вплив, ніж у наступних вікових групах, оскільки дві третини причин, що формують стан здоров'я людини в майбутньому, зумовлені факторами, що впливають саме в період вагітності та протягом першого року життя дитини.

У 1991 році в Україні проживало 51,944 млн осіб, а станом на 1 січня 2016 – 42,760 млн осіб.

Майже не змінилася кількість осіб, яким за 60 - у 1991 році їх було 9,631 млн, а у 2016 – 9,417 млн.

Однак різке скоротилася кількість дітей - майже удвічі у порівнянні із 1991 роком: з 13,225 млн - до 7,614 млн.

У 1991 році в Україні народилися 630 тис. немовлят. У 2015 – 411 тис. Проте за відносними показниками народжуваність в Україні майже вийшла на рівні 25-річної давнини. Якщо у 1991 році на тисячу українців народжувалися 12 немовлят, то у 2015 – 10,7.

Найгірші показники народжуваності припадали на 1999-2002 роки - тоді в Україні народжувалося менше 400 тис. немовлят. Найменший показник народжених на кожен тисячу осіб – лише 7,7 – був зафіксований у 2001 році.

"Для того, щоб покоління батьків чисельно заміщувалося поколінням дітей, треба, щоб на одну жінку припадало 2,13-2,15 дитини. В Україні стільки не народжується із 60-х років минулого сторіччя. Та й у жодній країні Європи не народжується. І кожне наступне покоління чисельно є меншим за попереднє. У найгіршому році - це був 2001 рік – було трохи більше 1. Зараз показник становить 1,5".

За роки незалежності майже удвічі – з 13,9 до 7,9 на тисячу населення – зменшилася смертність немовлят до року. Це непогані цифри, вважає пані Лібанова, однак каже, що на це вплинули, зокрема, зміни в методиці підрахунку:

"У 1991 році живо народженою вважалася дитина, яка важила 1 кг, довжиною 35 см, яка зробила самотійно хоча б один вдих. Тепер ми перейшли на європейську статистику, у якій є єдиний критерій – дитина має важити 500 г. Тобто, багато з тих, кого ми сьогодні вважаємо живими, за попередньою статистикою вважалися просто мертвонародженими".

За останні 25 років українці стали пізніше заводити дітей.

У 1991 році жінки народжували переважно у віці 20-24 років. Тих, хто народжував у 25-29 років було удвічі менше.

У 2015-му кількість породіль у цих двох вікових групах майже зрівнялася. Крім того, зараз в Україні майже удвічі частіше народжують ті, кому 30-34 роки. Це майже удвічі частіше, ніж 25 років тому.

Директор Інституту демографії та соціальних досліджень Елла Лібанова: "Сучасна українська родина спочатку соціалізується, а потім народжує дитину. Взагалі, за радянських часів у 28 років жінку називали "старая первородящая". Але для жінок це не означає нічого поганого. Вона здобуває освіту, стає на ноги. Я абсолютно переконана, що жінка, якій десь 30 років, дасть дитині більше, ніж та, якій 20 років. Вона просто розумніша, вона сумлінніша до цього ставиться. Інше питання, що інститут бабусь, який у нас завжди існував, потроху сходить нанівець. Але це також неминуче".

У 1991 році в Україні померло 669 тис. осіб, у 2015 – 594 тис. осіб. Піковими у смертності серед українців були 1999-2009 роки, коли в Україні

помирало понад 700 тис. людей на рік, найбільше – у 2005 році, коли померли 782 тис. осіб.

Найпоширенішою причиною смерті залишаються хвороби системи кровообігу.

"ВООЗ вважає, що на 50% на тривалість життя впливає спосіб життя. Це і зловживання алкоголем. Це і нездорове харчування, - і тим, хто каже, що грошей не вистачає, я кажу, що здорове харчування є якраз дешевшим. Зазвичай, жінки, навіть якщо ліниві, мусять щось робити по хаті.

На жаль, на сьогодні все менше дітей народжуються здоровими, багато з них втрачають здоров'я протягом шкільного віку. І таким чином, ми отримуємо хворобливу націю.

2. Генетична складова здоров'я дитини

Як відомо, генетична складова відіграє досить важливу роль у становленні здоров'я. Однак багато списують на спадковість набагато більше, ніж варто було б. Насправді, ймовірність розвитку тих чи інших патологічних станів більшою мірою залежить від впливу навколишнього середовища.

Тим не менше, від того, як батьки готувалися до народження дитини, залежить багато в становленні його здоров'я на початковому етапі, адже схильність до тих чи інших захворювань закладається ще в материнській утробі. Так якщо мама і тато ще до зачаття малюка пройшли всі необхідні дослідження, відмовилися від шкідливих звичок, вилікували всі хвороби, то їх дитина має більше шансів на народження абсолютно здоровим.

Екологія

На жаль, цей фактор має досить значущий вплив на формування здоров'я дитини. Під час вагітності майбутній мамі бажано побільше знаходитися в зелених зонах, не дихати димом, вихлопними газами. Після народження дитини потрібно гуляти з ним на природі, виїжджати на літо до моря або подалі від гамірного міста, наприклад, в село.

Мікроклімат у родині

Цей фактор відіграє дуже важливу роль на становлення здоров'я дитини і підлітка. Багато фахівців стверджують, що хвороби, з якими стикається людина протягом всього свого життя, у більшій частині мають психосоматичну природу. Це означає, що вони провокуються якимись неприємностями, невирішеними конфліктами та іншими проблемами.

У маленьких дітей весь їх світ – це сім'я, тому якщо батьки люблять один одного, дарують один одному увагу і ніжність, то дитина має всі шанси вирости емоційно адекватних і фізично здоровим. Вплив постійних скандалів, сварок і навіть бійок призводить не тільки до психологічних травм, але і до явних захворювань. Крім того, діти з емоційною нестабільністю часто стають агресивними, зв'язуються з поганими компаніями, пробують в ранньому віці алкогольні напої і сигарети, що відповідним чином позначається на стані їх здоров'я.

Спосіб життя

Основний вплив на здоров'я дитини надає той спосіб життя, який веде сім'я і згідно з яким доводиться жити йому самому. Цей фактор включає в себе кілька підпунктів, а саме правильне раціональне харчування, адекватні фізичні навантаження і вплив свіжого повітря (загартовування, прогулянки тощо).

Харчування

Другим чинником благополучного розвитку дитини є здорове харчування маляти. Пам'ятайте: харчові звички у дитини також формуються на прикладі харчових уподобань батьків.

Необхідно попереджувати звичку перекушувати фаст-фудом, уживати солодкі газовані напої. Школяру краще дати в школу бутерброд з твердим сиром, ніж гроші на булочку.

Фізичні навантаження

Дозовані фізичні навантаження. Любов до спорту і активного способу життя необхідно також прищеплювати з дитинства. Загальновідомо, що дитяча гімнастика корисна для дитини вже з перших днів життя, оскільки зміцнює кістково-м'язову, серцево-судинну системи, а також сприяє правильному, здоровому розвитку усього організму дитини.

Часто-густо можна зустріти на вулиці таку картину, коли мати з малою дитиною в колісці йде та курить. Така дитина не буде здоровою. За даними статистики, діти більше страждають від пасивного куріння, ніж дорослі. В організмі дитини 3-11 років вміст котоніну, біологічного маркера вживання нікотину, в 2 рази вищий, ніж у дорослих, які не курять та підпадають під вплив тютюнового диму.

Щоб уберегти здоров'я дитини від впливу негативних чинників, необхідно привчити її до дотримання режиму дня. Правильний режим дня не лише дисциплінує, але й сприяє зміцненню здоров'я.

3. Наслідки дитячих інфекційних захворювань та їх профілактика.

Інфекційні хвороби є невід'ємною частиною нашого життя, протягом всієї історії існування людства вони формувалися, змінювалися і змінювалися разом з ним. Одні захворювання і збудники інфекцій змінювалися іншими, поряд з чим виникали нові проблеми їх профілактики. На даний момент ризик зараження різними інфекційними захворювання залишається досить високим, а поширення хвороби деколи приймає глобальні масштаби, тому на сьогоднішній день проблема проведення профілактичних заходів захворювань як і раніше актуальна.

Профілактика інфекційних захворювань в цілому являє собою ряд заходів, спрямованих на зниження факторів ризику або запобігання захворювання населення різними хворобами і підтримання високого рівня здоров'я населення.

Найбільш сприйнятливим і відкритим для різних вірусів та інфекцій є дитячий організм в силу ще не достатньо розвинуеного імунітету і низької опірності організму вірусно-мікробним атак. Найчастіше піддаються впливу

інфекцій дихальна і травна системи дитини. При цьому чим молодша дитина, тим більше ризик зараження або розвитку різних ускладнень хвороби.

Профілактика інфекційних захворювань у дітей ділиться на два види: специфічну і неспецифічну.

Специфічна профілактика, що передбачає проведення спеціальних медичних заходів, буває двох видів:

- пасивна, тобто профілактика захворювань шляхом введення в організм вже готових імунних сироваток, глобулінів та інших спеціальних компонентів, що підвищують захисні сили організму;

- активна, тобто профілактика захворювань шляхом стимуляції вироблення в організмі імунних тіл шляхом введення вакцини.

В даний час профілактичні щеплення або імунопрофілактика є основним способом запобігання різних інфекційних захворювань у дітей. Але в той же час щеплення є предметом безперервних суперечок, як серед медиків, так і серед батьків. Головною причиною суперечок є можливі ускладнення після проведення вакцинації у дітей.

Імунопрофілактика у нашій країні регулюється законом «Про імунопрофілактику інфекційних захворювань», прийнятим у 1998 році. Закон передбачає проведення безкоштовної вакцинації дітей відповідно до затвердженого календаря щеплень на добровільній основі. За своє здоров'я і здоров'я своїх дітей несуть відповідальність батьки, які мають право відкликатися від проведення профілактичних щеплень.

Природно, не існує абсолютно безпечних вакцин. Будь-яке втручання в наш організм несе певні наслідки або відповідні реакції. Однак ці реакції вважаються нормальними, якщо вони спостерігаються у більшості щеплених і з певним сталістю після проведення тієї чи іншої вакцини. Такі реакції можуть бути місцевими, що проявляються у вигляді почервоніння, ущільнення або хворобливості місця введення вакцини, або загальними, які характеризуються загальним погіршенням самопочуття, появі головного болю, нездужання, підвищення температури тіла. Такі реакції проходять протягом 1-4 днів.

Однак в окремих випадках реакція на щеплення може відрізнитися від інших і тоді мова заходить про поствакцинальному ускладненню у щепленого дитини. Причиною може послужити як особливості окремого організму, так і порушення техніки проведення щеплення. Тому, щоб уникнути ускладнень після проведення вакцинації, необхідно звернути увагу на ряд умов:

- перед проведенням щеплення дитину повинен оглянути лікар, щоб виключити наявність нежитю, висипу, температури та інших ознак хвороб;

- якщо у дитини є схильність до алергічних реакцій необхідно за 1-2 дні до і після щеплення приймати антигістамінні препарати, однак призначати їх повинен лікар;

- необхідно дотримуватися графік проведення щеплень та інтервалів між вакцинами.

Дуже важливим також є дотримання правил транспортування вакцин і температурного режиму їх зберігання, а також дотримання правильної техніки проведення щеплень.

Ставлення до щеплень та імунопрофілактики в цілому є справою індивідуальною, і кожна окрема сім'я має право вирішувати, чи робити щеплення своїм дітям чи ні. Однак слід знати, що від деяких хвороб, таких як, наприклад, кір, краснуха, поліомієліт такий же дієвого захисту ще не придумано.

Незалежно від ставлення до вакцинації існують деякі правила проведення неспецифічної профілактики інфекційних захворювань у дітей.

Головним правилом профілактики різних захворювань є дотримання особистої гігієни. З самого дитинства треба привчати дитину мити руки перед їжею і після туалету, мати особисте рушник і зубну щітку. Необхідно проводити загартовування дитини, частіше бувати на свіжому повітрі, правильно харчуватися і стежити за фізичним розвитком дитини. Всі ці заходи значно підвищують шанси дитячого організму при боротьбі з вірусами і мікробами.

Необхідно ретельно стежити за чистотою в приміщеннях, де перебувають діти, контролювати температуру, як можна частіше провітрюючи приміщення. Самою оптимальною температурою для дітей є 18-20°C, а духота і сухе повітря лише сприяють розмноженню вірусів.

Для профілактики захворювань шлунково-кишкового тракту не рекомендується використовувати сиру воду з-під крана, краще подбати про наявність в будинку кип'яченою або покупної води, яка буде зберігатися у надійно закритій посуді. Овочі та фрукти перед вживанням необхідно ретельно мити, а краще навіть обдавати окропом.

Запорукою дитячого здоров'я в дитячому віці є грудне вигодовування, тому необхідно як можна довше підтримувати лактацію. Крім того, доведено, що діти на природному вигодовуванні і надалі мають більш сильну опірність інфекціям, чим діти-ті, хто на штучному, так як разом з материнським молоком вони отримали і антитіла, що перешкоджають розвитку багатьох інфекційних захворювань.

Запитання для самоконтролю

1. Що таке здоров'я?
2. Охарактеризуйте сучасний стан здоров'я дитячого населення України.
3. Які чинники впливають на здоров'я дитини.
4. Що таке інфекція?