

74.2
А 36

БАКАЛАВР. АКАДЕМИЧЕСКИЙ КУРС

Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

2-е издание



СООТВЕТСТВУЕТ
ПРОГРАММАМ
ВЕДУЩИХ НАУЧНО-
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ШКОЛ

 **Юрайт**
Издательство
biblio-online.ru

Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

2-е издание, исправленное и дополненное

ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР

Рекомендовано Региональным центром Сибирского Федерального округа по развитию преподавания безопасности жизнедеятельности и НИИ здоровья и безопасности НГПУ в качестве учебно-методического пособия для студентов педагогических и медицинских вузов

Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru

Москва ■ Юрайт ■ 2017

Авторы:

Айзман Роман Иделевич — доктор биологических наук, профессор, заслуженный деятель науки Российской Федерации, отличник народного образования Российской Федерации, заведующий кафедрой анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, директор Научно-исследовательского института здоровья и безопасности Новосибирского государственного педагогического университета;

Мельникова Маргарита Михайловна — кандидат медицинских наук, доцент кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Новосибирского государственного педагогического университета;

Косованова Людмила Васильевна — кандидат медицинских наук.

Рецензенты:

Абаскалова Н. П. — профессор, доктор педагогических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности Института естественных и социально-экономических наук Новосибирского государственного педагогического университета;

Рубанович В. Б. — профессор, доктор медицинских наук, профессор кафедры физического воспитания факультета физической культуры Новосибирского государственного педагогического университета, профессор кафедры физической культуры и спорта Новосибирского института повышения квалификации и переподготовки работников образования.

Айзман, Р. И.

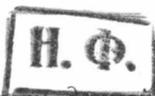
А36 Здоровьесберегающие технологии в образовании : учеб. пособие для академического бакалавриата / Р. И. Айзман, М. М. Мельникова, Л. В. Косованова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 241 с. — Серия : Образовательный процесс.

ISBN 978-5-534-04514-7

Настоящее учебное пособие содержит сведения об основных заболеваниях в школьном возрасте. В нем представлена оценка функционального, психического состояния здоровья человека методом скрининг-диагностики, раскрыта тактика оказания доврачебной помощи при неотложных состояниях, а также показана организация оздоровительных мероприятий в школе.

Для студентов высших учебных заведений, а также педагогов, школьных врачей, сотрудников центров здоровья в системе образования и родителей.

УДК 372(075.8)
ББК 74.200я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

© Айзман Р. И., Мельникова М. М.,
Косованова Л. В., 2003
© Айзман Р. И., Мельникова М. М.,
Косованова Л. В., 2017, с изменениями
© ООО «Издательство Юрайт», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

- Памяти Л. В. Косовановой 6**
- Введение..... 8**
- Глава 1. Понятие индивидуального здоровья человека 13**
 - 1.1. Концепция индивидуального здоровья13
 - 1.2. Оценка индивидуального здоровья человека14
 - 1.3. Основные факторы, формирующие здоровье.....22
- Глава 2. Оценка функционального состояния здоровья человека методом скрининг-диагностики..... 31**
 - 2.1. Критерии оптимального состояния систем организма32
 - 2.2. Индивидуальная оценка уровня здоровья по основным системам организма.....36
 - Диагностика наследственности43
 - Диагностика вредных привычек и отягощающих факторов43
 - Диагностика воздействия питания на организм.....43
 - 2.3. Скрининг-диагностика состояния здоровья при физической нагрузке47
 - Оценка уровня физической подготовленности47
 - 2.4. Дополнительное медицинское обследование52
 - 2.5. Оценка морфофункционального типа конституции.....54
 - 2.6. Оценка заболеваемости детей в общеобразовательных учреждениях.....58
- Глава 3. Оценка психического здоровья человека и коррекция личностных расстройств 67**
 - 3.1. Дети с пограничными состояниями67
 - 3.2. Методика определения темперамента и индивидуальных свойств человека70
 - 3.3. Опасность стрессов для здоровья человека и оценка уровня ситуационной (реактивной) тревожности.....74
 - 3.4. Оценка нервно-психических отклонений ребенка76
 - 3.5. Психодиагностика, коррекция и профилактика школьных неврозов и пограничных личностных расстройств79
 - Классификация неврозов.....82
 - Психодиагностика неврозов и пограничных личностных расстройств86
 - Критерии диагностики пограничных личностных расстройств88
 - Качества, необходимые родителям для того, чтобы вылечить ребенка от невроза и пограничного личностного расстройства90
 - Роль школы в профилактике и коррекции неврозов и пограничных расстройств90

Глава 4. Оценка уровня биологического и полового созревания.....	93
4.1. Определение уровня биологического созревания по зубной формуле (для учащихся младших классов)	93
4.2. Определение уровня полового созревания по вторичным половым признакам (для учащихся старших классов).....	94
4.3. Определение биологического возраста с учетом расчетного метода интегрального описания здоровья человека.....	95
Глава 5. Оценка биоритмологического профиля	98
5.1. Хронотип человека.....	98
5.2. Определение биологических ритмов — физического, эмоционального и интеллектуального.....	101
Глава 6. Оценка пищевого статуса организма	103
6.1. Общая характеристика пищевого статуса.....	103
6.2. Признаки витаминной недостаточности.....	105
6.3. Оценка пищевого статуса.....	106
Глава 7. Анализ семейных отношений	114
Глава 8. Оценка работоспособности у школьников и взрослых	118
8.1. Оценка физической работоспособности	118
8.2. Оценка умственной работоспособности.....	121
Глава 9. Вегетососудистая дистония. Скрининг-диагностика функциональных резервов сердечно-сосудистой и респираторной систем в зависимости от возраста.....	125
9.1. Основные симптомокомплексы при вегетососудистой дистонии	125
9.2. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой и респираторной систем	126
9.3. Возрастные периоды риска формирования вегетативных нарушений	132
Глава 10. Скрининговая диагностика при некоторых заболеваниях и синдромах.....	134
10.1. Нарушения функции системы пищеварения у детей.....	134
10.2. Дисбактериоз кишечника	141
10.3. Анемический синдром	143
Физиологические потери и потребности организма в железе.....	144
Обмен железа	144
Диагностические критерии ЖДА и ЛДЖ (ДЖ).....	145
Выявление лиц с дефицитом железа и формирование групп диспансерного учета и наблюдения ...	146
Профилактика ЖДС (первичная и вторичная).....	146
10.4. Гепатит В	149
Заболевание и его последствия.....	149
Осложнения, исходы, диагностика и принципы лечения	153
10.5. Оценка зрения у школьников и факторы риска, профилактические мероприятия	155
Родителям о гигиене зрения детей	157
Учителю, воспитателю о гигиене зрения школьника	158
Методы простейших зрительно-координаторных тренажей (разработаны В. Ф. Базарным).....	159
Комплекс гимнастических упражнений для глаз (разработан проф. Э. С. Аветисовым)	160
Глава 11. Доврачебная помощь при неотложных состояниях	162
Глава 12. Организация оздоровительных мероприятий в школе	171
12.1. Реабилитационная программа оздоровления школьников.....	171
Примерный план занятий «Школы здоровья»	179
Принципы оздоровления часто болеющих детей.....	180
Оценка эффективности программы медицинской и валеологической реабилитации школьников... ..	181

Фитотерапия и фитопрофилактика при острых и хронических заболеваниях органов дыхания.....	182
Желчегонные средства.....	185
Примерные схемы закаливания	185
Комплексы дыхательной гимнастики	188
Физические упражнения на уроках для предупреждения зрительного утомления.....	189
Комплексы лечебной физической культуры для профилактики и коррекции нарушений осанки.....	189
Примерные комплексы специальных упражнений для детей с нарушениями осанки во фронтальной плоскости и сколиозом 1-й степени	190
Упражнения для выработки правильной осанки	191
Инструкция по заполнению «Карты учета заболеваемости»	192
12.2. Вредные привычки и профилактические мероприятия (работа в оздоровительных центрах).....	192
Наркотоксикомания	195
Классификация распространенных психоактивных средств, используемых наркоманами.....	195
Основные признаки наркотоксикомании и наркотического опьянения	196
Употребление алкоголя и хронический алкоголизм.....	198
Определение отношения к алкоголю.....	200
12.3. Паспорт здоровья	201
Оценка физического развития, физиологических параметров, состояния здоровья (дополнительные данные).....	203
Методы определения типологических особенностей высшей нервной деятельности (ВНД).....	222
12.4. Опыт работы оздоровительного центра школы № 4 г. Новосибирска	225
Фитобар	225
Электрофизиолечение	226
Лечебно-профилактическое питание «Бифилин-М»	228
Глава 13. Автоматизированная система профилактических осмотров детей и подростков.....	230
13.1. Задачи массовой диспансеризации в АСПОН-Д.....	235
Общий перечень направлений патологии.....	237
Эффективность применения систем АСПОН-Д.....	238
Литература	239