

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений	6
Предисловие	7
Глава 1. Гигиена детей и подростков и ее развитие	9
1.1. Предмет и задачи гигиены детей и подростков	10
1.2. История гигиены детей и подростков как научной и учебной дисциплины	18
Контрольные вопросы	30
Глава 2. Формирование здоровья детской и подростковой популяции	31
2.1. Физическое развитие детей и подростков	31
2.1.1. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение	33
2.1.2. Возрастная периодизация	62
2.1.3. Физическое развитие детей на современном этапе	67
2.2. Состояние здоровья детей	72
2.2.1. Основные определения и принципы оценки состояния здоровья детей	72
2.2.2. Особенности формирования заболеваний у детей	76
2.2.3. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей	91
2.2.4. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей	98
Контрольные вопросы	100
Глава 3. Гигиена образовательной деятельности детей	101
3.1. Физиологические основы деятельности детей	105
3.2. Гигиенические основы построения режима дня детей	108
3.3. Гигиена обучения	124
3.3.1. Гигиенические аспекты функциональной готовности детей к систематическому обучению	125
3.3.2. Особенности развития утомления у детей	128
3.3.3. Гигиенические принципы организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях	133
3.3.4. Гигиенические основы компьютеризации обучения	155
Контрольные вопросы	172

Глава 4. Двигательная активность и гигиена физического воспитания детей	173
4.1. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей	173
4.2. Средства и формы физического воспитания детей	180
4.2.1. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков	183
4.2.2. Закаливание, его физиологическая сущность. Основные принципы закаливания	185
4.2.3. Врачебный контроль за физическим воспитанием	189
Контрольные вопросы	195
Глава 5. Гигиена трудового воспитания, технологического и профессионального образования учащихся	196
5.1. Гигиенические и физиологические основы трудового воспитания и технологического обучения детей	202
5.2. Влияние профессионально-производственных факторов на организм подростков	212
5.3. Медико-физиологические основы профессиональной ориентации и консультации	234
Контрольные вопросы	251
Глава 6. Гигиена питания детей и подростков	252
6.1. Особенности обмена веществ и энергии растущего организма. Физиологические нормы питания детей	253
6.2. Гигиенические принципы режима и организации питания в детских коллективах	264
6.3. Мониторинг организации питания в детских коллективах	290
Контрольные вопросы	295
Глава 7. Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей	296
7.1. Гигиенические требования к предметам детского обихода	297
7.1.1. Детская одежда, обувь, портфели и ранцы	297
7.1.2. Гигиенические требования к игрушкам	328
7.1.3. Гигиенические требования к детским книгам, учебникам и учебным пособиям, принадлежностям	341
7.1.4. Гигиенические проблемы пользования гаджетами	357
7.1.5. Физиологические основы правильного положения тела при различных видах занятий и работы. Гигиенические требования к учебной мебели, оборудованию и их размещению в помещениях	361

7.2. Гигиенические принципы размещения, планировки и эксплуатации учреждений для детей и подростков	374
7.2.1. Основы архитектурно-планировочных решений строительства, реконструкции и эксплуатации детских учреждений	374
7.2.2. Гигиенические принципы планировки различных образовательных учреждений	382
7.2.3. Воздушно-тепловой режим, гигиенические требования к освещению, организации водоснабжения детских и подростковых учреждений	396
7.3. Гигиенические требования к размещению игровых и спортивных площадок дворовых территорий	406
Контрольные вопросы	413
Глава 8. Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое обучение и воспитание	414
8.1. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни	416
8.2. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни детей	429
8.3. Деятельность центров здоровья для детей по формированию здорового образа жизни	439
Контрольные вопросы	448
Глава 9. Медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение детского и подросткового населения	449
9.1. Международные акты и законодательные основы в области охраны здоровья детей и подростков	449
9.2. Национальная стратегия действий в интересах детей	474
9.3. Основные принципы лечебно-профилактической помощи. Медицинское обеспечение детей в образовательных учреждениях	486
9.4. Основы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения страны. Федеральный государственный санитарно-эпидемиологический надзор за детскими учреждениями	512
Контрольные вопросы	521
Литература	522