

Дисципліна вільного вибору

«Гігієна дітей та підлітків в системі спеціальної освіти з основами генетики»

Факультет дошкільної та спеціальної освіти

Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

Освітньо-професійна програма: Спеціальна освіта

Спеціальність: 016 Спеціальна освіта

Освітній ступінь: Молодший бакалавр

Мета навчальної дисципліни полягає у формуванні профілактичного спрямовання у майбутній практичній діяльності логопеда, який працюватиме в спеціалізованих закладах для дітей з вадами розвитку та інвалідів з обмеженими можливостями



Ми будемо знати:

- завдання й методи гігієни, значення гігієни в діяльності логопеда;
- фактори, які визначають здоров'я людини;
- моделі здорового способу життя, визначення понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя»;
- режим дня і його складові;
- основні правила та вплив загартовування на організм;
- загартовування організму;
- вплив харчування на здоров'я дітей та підлітків, основні вимоги й принципи раціонального харчування.



ПРАВИЛА ГІГІЄНИ

Особиста гігієна - це правила, виконання яких допоможе не хворіти і зміцнити своє здоров'я.

ГІГІЄНА ТІЛА



- розчісувати волосся вранці і ввечері своїм гребінцем
- регулярно підстригати нігті на руках і ногах, стежити за їх чистотою
- користуватися тільки своєю зубною щіткою і рушником



ОСОБИСТА ГІГІЄНА



- умивайтесь вранці і ввечері, використовуйте засоби особистої гігієни, приймайте душ вранці і ввечері
- чистіть зуби не менше трьох разів на день
- ваша зубна щітка не повинна бути закладом м'язкою

ГІГІЄНА ХАРЧУВАННЯ

- обов'язково мити руки перед вживанням їжі
- користуватися під час їжі тільки чистим посудом
- після кожного прийому їжі ретельно прополощь рот кип'яченою водою



ГІГІЄНА ОДЯГУ

- стежте за чистотою свого одягу, взуття
- одяг повинен відповідати погоді
- майте завжди чисту носову хустку або одноразові серветки



ГІГІЄНА СНУ

- вставати слід в один і той же час і не пізніше 7 години
- лягати спати не пізніше 22 години



ГІГІЄНА ДОМА ТА В КЛАСІ

- не смітити на вулиці, в приміщеннях і не дозволяти це робити іншим
- допомагати вчителю і черговим підтримувати порядок у класі
- допомагати батькам у домашньому прибиранні



Ми будемо уміти:

- давати рекомендації зі здорового способу життя, факторам ризику, профілактичним заходам;
- визначити коефіцієнт корисної дії дошкільника та школяра;
- характеризувати основні засоби, види і форми загартовування;
- визначити по таблицях фізіологічну потребу в енергії й основних живильних речовинах для різних вікових груп дитячого населення.



*Людський організм –
найдосконаліша система, що
саморегулюється й
самооновлюється. Не заважайте йому
своїм нездоровим способом життя, і
він віддячить вам гармонією повного
духовного, психічного та фізичного
здоров'я.*

(Г. Шаталов)

*До зустрічі на
заняттях!*