**Практическое занятие №4.**

**2. Тема: «**Современные аспекты гигиенического воспитания в формировании ЗОЖ».

**3. Цель:** изучить требования к организации гигиенического воспитания среди детей и подростков, как фактора здорового образа жизни. Формирование навыков оптимизации гигиенического воспитания, влиянии их на здоровье детского населения.

**4. Вопросы для рассмотрения:**

1. Понятие и задачи гигиенического обучения и воспитания детей и подростков.
2. Основы и принципы гигиенического обучения и воспитания детей.
3. Этапы обучения и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.
4. Формы и методы гигиенического обучения и воспитания детей и подростков.
5. Формы и методы гигиенического обучения и воспитания родителей.
6. Формы и методы гигиенического обучения педагогического состава и работников пищеблока.

**5. Основные понятия темы:** Понятие и задачи гигиенического обучения и воспитания. Основы и принципы гигиенического обучения и воспитания. Этапы обучения и формирования устойчивых навыков здорового образа жизни. Особенности его организации в области гигиены детей и подростков. Основы и принципы гигиенического обучения и воспитания детей.

Основы профилактики заболеваемости, связанной с неправильным формированием здорового образа жизни. Гигиеническое воспитание и обучение в детских учреждениях. Формы и методы гигиенического обучения и воспитания детей и подростков, родителей, педагогического состава и работников пищеблока. Содержание и формы работы по гигиеническому воспитанию врачей-педиатров в учреждениях для детей и подростков.

**6. Рекомендуемая литература:**

1. Кучма, В. Р. Основы формирования здоровья детей: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. – Ростов н/Д: Феникс, 2016. - 315 с.
2. Кучма, В. Р.Гигиена детей и подростков: учебник для студентов медицинских вузов / В. Р. Кучма. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 528 с.

**7. Самостоятельная работа студентов к занятию.**

* Изучение вопросов для устной беседы по теме практического занятия.
* Подготовка к входному тестированию для проверки исходного уровня знаний на практическом занятии.
* Выполнение домашних заданий в рабочих тетрадях для самостоятельной работы: составление развернутого плана ответа на заданную тему; составление конспектов по заданным темам; заполнение таблиц.
* Самостоятельная работа с нормативной документацией.
* Изучение вопросов отведенных на самостоятельное изучение студентами.

Виды контроля:

Устный опрос по теме практического занятия, входной контроль на занятии в виде тестирования, проверка рабочих тетрадей для самостоятельной работы, проверка знания нормативной документации на практическом занятии.

Студенты готовят доклады и презентации и читают лекции по здоровому образу жизни на базах детских образовательных учреждений г. Оренбурга.

**Темы**

лекций по здоровому образу жизни на базах детских образовательных учреждений для студентов 3 курса педиатрического факультета по дисциплине «Гигиена» Модуль 4. «Гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни у детей»

1. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни детей и подростков:

- энергетические напитки и их влияние на организм детей и подростков;

- влияние фаст-фуда на организм детей и подростков.

1. Формирование здорового образа жизни детей и подростков средствами физического воспитания:

- профилактика гиподинамии;

- организация закаливания.

1. Профилактика употребления ПАВ у детей и подростков:

-профилактика табакокурения;

- профилактика пивного алкоголизма у детей и подростков;

- вред курения кальяна;

- профилактика алкоголизма;

- гигиенические аспекты «легкой» наркомании;

- пассивное курение и его влияние на здоровье;

- профилактика использования вейпинга.

4. Профилактика травматизма детей и подростков.

5. Личная гигиена как фактор здорового образа жизни детей и подростков.

6. Профилактика вредного воздействия на детей и подростков при работе с компьютерами:

- профилактика интернет-зависимости;

- профилактика игромании.

7. Профилактика вредного воздействия на детей и подростков сотовых телефонов.

8. Организация рационального режима дня детей и подростков как фактора здорового образа жизни.