МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
МИНИСТЕРСТВО НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН
ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ИННОВАЦИЙ, ПЕРЕПОДГОТОВКИ И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ РУКОВОДЯЩИХ И ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

From
the People of Japan

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СЕМЬЯ»

Учебно-методическое пособие для преподавателей общего среднего и профессионального образования

Ташкент – 2020

Министерство здравоохранения Республики Узбекистан
Министерство народного образования Республики Узбекистан
Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан
Институт педагогических инноваций, переподготовки и повышения квалификации руководящих и педагогических кадров профессионального образования

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СЕМЬЯ»

Учебно-методическое пособие для преподавателей общего среднего и профессионального образования

Baktria press
Ташкент – 2020

Данное учебно-методическое пособие было разработано и издано на узбекском языке при технической поддержке ЮНФПА в 2018 году. В 2020 году пособие переведено с оригинала узбекского языка на русский и каракалпакские языки и распечатано в рамках совместной программы ПРООН-ЮНФПА «Укрепление потенциала жизнеустойчивости местных сообществ в регионе Приаралья к экологическим, экономическим уязвимостям, а также в вопросах здоровья населения», финансируемого правительством Японии.

Предоставленные материалы в данном пособии основаны на научных разработках и профессиональном опыте авторов и могут отличаться от официальной точки зрения Организации Объединенных Наций или связанных с ней организаций.

Составители:

У. С. Исмоилов	Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, начальник главного управления «Наука и образование», профессор, д. ф. н.
Б.Э. Абдусаматова	Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, заместитель начальника главного управления «Охрана материнства и детства»
Ш. Я. Максудова	Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, Институт педагогических инноваций, переподготовки и повышение квалификации руководящих и педагогических кадров профессионального образования, доцент, к.э.н.
Ф.Ш.Иноятов	Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, начальник управления развития профессионального образования города Ташкента, профессор, д. ф. н.
М.Ф. Зияева	Директор 1-го Республиканского медицинского колледжа, к. п. н.
Л. Э. Атаханова	Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, заведующая кафедры «Кардиологии, геронтологии и гериатрии» Ташкентского института усовершенствования врачей, профессор, д.м.н.

Участвовали:

С.А.Мирзаева	Заместитель директора по учебной работе 1-го Республиканского медицинского колледжа
З.С. Юнусджонова	Заведующая кафедры «Сестринское дело» 1-го Республиканского медицинского колледжа
С.А. Зупарова	Заведующая кафедры «Сестринское дело» 1-го Республиканского медицинского колледжа, преподаватель предмета «Основы здорового образа жизни и семья»
Л.Ю.Юсупова	Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, ведущий специалист начальник главного управления «Наука и образование»
Г.Назарова	Министерство здравоохранения Республики Узбекистан, главный специалист Центра развития медицинского образования

Рецензенты:

Б.Т. Даминов	Ректор Ташкентского педиатрического медицинского института, профессор, д.м.н.
Э. Г.Гозиев	Национальный университет имени Мирзо Улугбека, профессор, д.п.н.
З.Я.Худойбердиев	Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, Директор Института педагогических инноваций, переподготовки и повышения квалификации руководящих и педагогических кадров профессионального образования, профессор, д.э.н.
С.С.Гулямов	Академик Академии Наук Республики Узбекистан, Директор школы молодых ученных при ТГАУ
Р.Курамшин	Государственная инспекция по надзору за качеством образования при Кабинете Министров Республики Узбекистан, ведущий специалист
М.Махкамова	Ташкентский Государственный Технический университет имени И.Каримова, профессор, д.э.н.

С.Буриев	Заместитель директора НИИ окружающей среды и природоохранных технологий при Госкомэкологии Республики Узбекистан
Модераторы:	
Ш.Курбонов	Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, Институт педагогических инноваций, повышение квалификации руководящих и переподготовка кадров профессионального образования, профессор, д.п.н.
Х.Шукуров	Министерство высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, декан Института педагогических инноваций, повышение квалификации руководящих и переподготовка кадров профессионального образования
И.Очилов	Министерство высшего и среднего специального образования, Институт педагогических инноваций, повышение квалификации руководящих и переподготовка кадров профессионального образования, доцент, к.э.н.
Ф.М.Зарипов	Министерство Народного образования Республики Узбекистан, главный специалист

ВВЕДЕНИЕ

При переходе Республики Узбекистан на независимый путь развития, строительства экономически развитого демократического общества, в достижении весомых результатов в сферах государственного и общественного строительства важными задачами являются пропаганда здорового образа жизни, сохранение здоровья молодого поколения, всей нации.

В принятом Указе Президента Республики Узбекистан «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» № УП-4947 от 7 февраля 2017 года намечена Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах. В пункте 4 частях 4.2; 4.4; 4.5 Приоритетных направлений развития социальной сферы — намечены такие приоритетные задачи, как формирование здорового образа жизни населения, укрепление здоровья семьи, охрана материнства и детства, повышение социально-политической активности женщин, усиление их роли в управлении государством и обществом, обеспечение занятости женщин, выпускниц профессиональных колледжей, широкое привлечение их к предпринимательской деятельности, дальнейшее усиление основ семьи, обеспечение снижения показателей заболеваемости населения и повышения продолжительности жизни населения.

В соответствии с принятым Указом Президента Республики Узбекистан №УП-5325 «О мерах по коренному совершенствованию деятельности в сфере поддержки женщин и укрепления института семьи» в стране осуществляется масштабная работа по повышению общественно-политической и социальной активности женщин, созданию условий для их самореализации в различных сферах и отраслях, обеспечению безусловного соблюдения прав и законных интересов женщин, всесторонней поддержке материнства и детства, а также укреплению института семьи.

В соответствии с постановлением Президента Республики Узбекистан №ПП-3808 «Об утверждении Концепции укрепления института семьи в Республике Узбекистан» от 27 июня 2018 года, семейная политика, являющаяся составной частью государственной социальной политики, направлена на последовательное повышение занятости и реальных доходов населения, повышение благосостояния граждан, совершенствование систем социальной защиты и здравоохранения.

11 марта 2019 года был принят Закон Республики Узбекистан «Об охране репродуктивного здоровья граждан». Целью этого закона является защита репродуктивного здоровья.

1. Прочные семейные устои также влияют на социальное здоровье общества. Поэтому, прежде всего, необходимо наладить здоровый образ жизни в семье. С этой целью в Законе Республики Узбекистан «Об охране репродуктивного здоровья граждан» от 11 марта 2019 года отмечено, что укрепление репродуктивного здоровья населения требует серьезного подхода широкой общественности. Прежде всего, важно хорошо понимать, что такое репродуктивное здоровье. Репродуктивное здоровье является одним из важнейших факторов для человека, включая его физическое и психическое здоровье, а также его успехи в общественной жизни. Репродуктивный период — это время, когда человек может размножаться самостоятельно. Репродуктивное право подразумевает признание прав мужчин и женщин принимать свободные и самостоятельные решения о количестве детей, времени их рождения и промежутках между рождением детей, а также основных прав на владение информацией и необходимых для этого средств. Согласно принятому закону, граждане смогут самостоятельно принимать решения о рождении своих детей, используя безопасные и эффективные репродуктивные технологии, получать достоверную и полную информацию о своем репродуктивном здоровье, использовать безопасные методы контроля рождаемости, а также контрацепции.

Кроме того, в документе оговаривается право на использование лечебно-профилактических услуг и защиту от опасностей для здоровья, в том числе научных экспериментов, на медико-социальную помощь, а также психологическую помощь при осуществлении своих репродуктивных прав, использовании вспомогательных репродуктивных технологий. Законом предусмотрены профилактические меры по охране репродуктивного здоровья граждан, применению контрацепции, искусственному прерыванию беременности.

В частности, статья 15 закона определяет порядок использования вспомогательных репродуктивных технологий, согласно которому отдельные или все этапы зачатия состоят из медицинских технологий, методов лечения и процедур, направленных на достижение беременности вне организма женщины. Порядок использования этих технологий определяется Министерством здравоохранения. При использовании вспомогательных репродуктивных технологий все услуги по охране репродуктивного здоровья предоставляются в соответствии с врачебной тайной; конфиденциальность информации закреплена в законе.

Исходя из этого, в основе рациональной социально-экономической политики, проводимой в настоящее время в системах образования и воспитания, здравоохранения, лежит мечта о гармонично развитом поколении. Полноценная реализация этой мечты зависит, во-первых, от специалистов, ответственных за эту сферу, во-вторых, от энергии и решимости, целеустремленности и талантов молодых людей, стремящихся к благородной цели. При этом постоянной задачей является дальнейшая активизация работы по образованию и воспитанию, пропагандисткой и разъяснительной работ, обеспечению жизненности, последовательности и непрерывности мероприятий в данном направлении.

Постановлением Президента Республики Узбекистан от 8 ноября 2019 года №ПП-4513 «О повышении качества и дальнейшем расширении охвата медицинской помощью, оказываемой женщинам репродуктивного возраста, беременным и детям» на период **2019–2023** годов приняты современные высокотехнологичные программы, направленные на повышение качества медицинской помощи женщинам репродуктивного возраста, беременным женщинам и детям.

В частности, в пункте 25 настоящего постановления отмечается разработка и внедрение специальной программы «Основы здорового образа жизни» для учащихся общеобразовательных школ, академических лицеев и профессиональных колледжей по укреплению репродуктивного здоровья подростков, особенно девочек-подростков, посредством следующих мероприятий; планируется организовать и наладить эффективную деятельность волонтерских групп по пропаганде репродуктивного здоровья в «Центрах охраны здоровья девушек» районных (городских) многопрофильных поликлиник.

Данное учебное пособие подготовлено совместно уполномоченными работниками Представительства Фонда ООН в области народонаселения UNFPA в Узбекистане, Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, Центра профессионального образования, Института Инновационного развития, повышения квалификации и переподготовки педагогических кадров системы профессионального образования, Министерства здравоохранения Республики Узбекистан и Министерства народного образования Республики Узбекистан для преподавателей по предмету «Основы здорового образа жизни» в системе общего среднего и профессионального образования. В пособие включены следующие темы учебной программы:

Основы здорового образа жизни. Понятие здорового питания и принципы питания. Влияние рационального питания на здоровье.

Движение и здоровье. Влияние физической культуры и активности на здоровье. Закаливание организма. Личная гигиена.

Формирование здорового поколения. Изменения в частях тела, связанные с взрослением молодого человека. Здоровье человека и влияющие на него факторы.

Основы семьи. Семья и здоровье. Формирование семейных взаимоотношений. Женщина — полноправный, полноценный и активный член общества. Гендерное равенство.

Репродуктивное здоровье и его защита.

Защита материнства и детства.

Вредные привычки, наркомания. Инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ/СПИД и мероприятия по их предупреждению. Эпидемиологическое благополучие населения COVID 19.

Роль информационно-коммуникационных технологий и сети Интернет в воспитании гармонично развитого поколения. Трудовая (профессиональная) гигиена.

Успех профилактической программы по предмету «Основы здорового образа жизни и семья» в основном зависит от проведения занятий с учетом возрастных, психологических особенностей, интересов, чувств и переживаний, других требований учащихся, а также от уровня знаний, умения, творческого потенциала и педагогического мастерства преподавателей.

Учебно-методическое пособие «Основы здорового образа жизни и семья» подготовлено совместно уполномоченными работниками Представительства Фонда ООН в области народонаселения UNFPA в Узбекистане и является важным методическим пособием в реализации профилактического процесса среди учащихся системы общего среднего и профессионального образования.

Данное методическое пособие знакомит с широким кругом таких вопросов, как формирование здорового образа жизни, защита репродуктивного здоровья молодежи, формирование семейных взаимоотношений, роль женщины в качестве полноправного и полноценного члена общества, вредные привычки, их последствия и профилактика. Рассматривается вопрос о подготовке к личным взаимоотношениям, а также о принятии решений в жизни.

Важным аспектом пособия является то, что его текст излагается с учетом национальных, культурных и религиозных особенностей Узбекистана. В его подготовке принимали участие ведущие ученые, педагоги, работники среднего специального профессионального образовательного центра и системы здравоохранения.

Условные сокращения

ВИЧ	Вирус иммунодефицита человека
ВОЗ	Всемирная организация здравоохранения
ВСО	Вспомогательные средства обучения
ЖД	Железодефицит
ЖДА	Железодефицитная анемия
ЗОЖ	Здоровый образ жизни
ИППП	Инфекции, передающиеся половым путем
МЗ	Министерство здравоохранения
ПРООН	Программа Развития ООН
РЦО	Республиканский центр образования
СПИД	Синдром приобретенного иммунного дефицита
УММ	Учебно-методические материалы
ЦПО	Центр профессионального образования
ЮНФПА	Фонд ООН в области народонаселения

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 5
Общие рекомендации учителям 12

1 часть
Как пользоваться пособием 16

2 часть
Образовательные модули 21

1 модуль
Основы здорового образа жизни. Понятия «здоровое питание»
и «принципы питания». Влияние рационального питания на здоровье . 21

2 модуль
Движение и здоровье. Влияние физической культуры и физической
активности на здоровье. Закаливание организма. Личная гигиена 34

3 модуль
Формирование здорового поколения. Изменения частей тела,
связанные с ростом молодого организма. Здоровье человека
и влияющие на него факторы. 44

4 модуль
Основы семьи. Семья и здоровье. Формирование семейных отношений.
Женщина — равноправный, полноценный член общества
Гендерное равенство 51

5 модуль
Репродуктивное здоровье и его защита 61

6 модуль
Защита материнства и детства 66

7 модуль
Вредные привычки, наркомания. Инфекции, передающиеся половым
путем, ВИЧ/СПИД и меры по их предупреждению.
Эпидемиологическое благополучие населения COVID 19 72

8 модуль
Роль информационно-коммуникационных технологий и сети интернет в воспитании гармонично развитого поколения. Трудовая (профессиональная) гигиена 87

3 часть
Интерактивные методы 96

Список использованной литературы 125

Общие рекомендации учителям

Успех профилактической программы «Основы здорового образа жизни и семья» в основном зависит от знаний, навыков преподавателей, уровня подготовки и умения находить общий язык с учащимися. Пособие предназначено для учителей. Предусматривается проведение некоторых занятий отдельно для группы мальчиков и группы девочек, а к некоторым занятиям будут привлекаться специалисты (врачи, юристы, психологи).

Введение

Точка зрения	Основная цель пособия — научить и обучить. Она реализуется в соответствии с принципами активного обучения, созданного Сильберманом: Я слышу, я забываю. Я слышу и вижу, немного запоминаю. Я слышу, вижу, обсуждаю и начинаю понимать. Я слышу, вижу, обсуждаю, выполняю и получаю знания и навыки. Я обучаю других, и я понимаю (овладеваю).
Цели и задачи	Цели и задачи пособия следующие: обучить учащихся средней общеобразовательной и профессиональной системы образования здоровому образу жизни; развивать умение общаться с ровесниками, преодолевать возможное давление с их стороны; формирование понятия о святости семьи, семейных взаимоотношениях: понимания дружеских отношений, взаимоуважения, любви, воспитания детей; через подготовку учителей внедрить в их сознание такие важные жизненные навыки, как профилактика и контролирование распространения ВИЧ/СПИД и других ИППП.
Специальные цели	Заключаются в следующем: анализ основной информации об основах здорового образа жизни, профилактике наркомании, СПИДа, ИППП и предоставление практических рекомендаций.

Целевая группа слушателей	Учащиеся академических лицеев и профессиональных колледжей. Данное пособие содержит необходимые основные сведения и данные для формирования понятий о репродуктивном здоровье, жизненных навыков, знаний о ВИЧ, СПИД, ИППП, профилактике и контролированию наркомании.

Содержание

Методы

Методы необходимо направлять на активизацию освоения и изучения предмета. На занятиях должны быть использованы интерактивные методы обучения.

При интенсивном, оперативном обучении используются интерактивные методы образования, что привлекает каждого ученика, вовлекает его в процесс обучение. Интерактивные методы обучения привлекательнее простой лекции, они оттачивают интеллект, требуют самостоятельной работы. Полученные в процессе обучения сведения необходимо внедрять в практику, при этом важное значение имеет уровень знаний учителей. Совместное обучение — это обучение в малых группах, обсуждение результатов и оказание помощи каждому члену группы.

Примерные формы обучения

- Партнеры по обучению
- Мозговой штурм
- Работа в группах
- Дискуссии
- Ролевые игры
- Проекты
- Проблемные ситуации
- Рассказ
- Разъяснение
- Беседа
- Пинборд
- Представление указаний
- Видеометод
- Интервью, диалоги
- Органайзеры графики

Общие указания для учителя

Модульная структура

Содержание пособия дается в форме модулей.

Обучение в модулях направлено на способы обучения, принятие решений в определенных ситуациях и выполнение определенных действий.

- Наименование модуля
- Время
- Цели
- Ход занятий
- Результаты обучения

Средства обучения:

Средства обучения:

1. Технические средства обучения (ТСО);
2. Вспомогательные средства обучения (ВСО);
3. Учебно-методические материалы (УММ).

Технические средства обучения (ТСО) — способствуют демонстрации учебного материала, его системному представлению; помогают студентам в понимании и запоминании материала.

Вспомогательные средства обучения (ВСО) — графики, чертежи, таблицы, рисунки, образцы и т.д.

Учебно-методические материалы (УММ) — учебные материалы, упражнения для закрепления освоенных учебных материалов. Это помогает активировать самостоятельные работы студентов.

Выбор различных средств обучения, способствующих ускорению познавательной деятельности учащихся, зависит от:

- определения цели;
- основного источника знаний;
- метода обучения;
- сложности и новизны учебного материала;
- познавательных способностей студентов.

Оценка и пересмотр

Если занятия проводились в форме, позволяющей выявлять успехи, давать оценку будет несложно. Обозначение результата определенного поведения называется оцениванием.

Контроль — постоянная проверка или проверка с целью контроля. Означает определение, уточнение и оценивание знаний, умений и навыков (ЗУН) учащихся.

К ним относятся:

- **Тестовые испытания знаний, могут** проводиться до или после обучения для идентификации (определения) знаний;
- **Элементы отношения и шкала —** можно выявлять изменения во взаимоотношениях;
- **Материальные ресурсы поведения —** используются для определения того, влияют ли указания на поведение учащихся;
- **Оценка процесса —** охватывает методы, несколько отличающиеся от методов, используемых при оценке результатов. При этом, могут быть идентифицированы проблемы, связанные с целями, стратегиями и материалами;

Промежуточная оценка — может быть использована для внесения изменений в процесс реализации учебной программы, применения данных.

Итоговая оценка — проводится для определения эффективности достигнутых целей после завершения программы.

1 часть
Как пользоваться пособием

Ведение	Пособие состоит из трех частей: 1 часть: «Как пользоваться пособием» 2 часть: «Образовательные модули» 3 часть: «Интерактивные методы обучения, которые могут быть использованы учителем во время занятий» Первая часть делится на два пункта: **А.** Роль и обязанности учителя **Б.** Навыки, демонстрируемые в процессе обучения
А. Роль и обязанности учителя	Задачи и обязанности учителя: организация, реализация учебного процесса и проведение мониторинга. Учитель должен выполнять следующее: • Обучать образовательным модулям, уделять внимание целям участников и давать оценку их активности. • Подготовка необходимых материалов и пособий для занятий. • Демонстрация различных методов и способов. • Определение целей и задач обучения. • Проведение занятия с применением интерактивного метода. • Совершенствование модулей новыми материалами.

Как учитель он должен продемонстрировать следующее:

- **В повышении и поддержке интеллектуального развития группы:**
  1. Стимулировать учащихся в группе.
  2. Устанавливать правила поведения для учащихся и использовать их во время тренинга.
  3. Обеспечивать и поддерживать положительные стремления у учащихся.
  4. Позволить каждому учащемуся иметь собственное мнение.
  5. Давать критический ответ, каждый раз и в открытой форме опираться на мнение большинства. Разъяснять, что необходимо сделать для достаточного осваивания материала.
  6. Анализировать предложения, ответы, чувства и вопросы группы.
  7. Внимательно прислушиваться к учащимся группы. Каждая группа учащихся — объединение личностей, отличающихся уникальными ценными качествами и требованиями.

Б. Навыки

Навыки, демонстрируемые в процессе обучения.

- **Обеспечение того, чтобы содержание охватывало все сведения**

Для этого необходимо выполнить следующее:

1. Вводить в тему каждое новшество.
2. Давать выполнимые задания, задавать вопросы, побуждающие к размышлению. Избегать ответов типа «Да», «Нет».
3. Давать понятные, точные указания, соответствующие всем действиям.
4. Акцентировать внимание на содержании занятия.
5. В конце занятия обобщать полученные знания. Обобщать высказанные во время занятия предложения и идея, подводить итоги всех занятий.

• **Моделирование вспомогательных навыков**

Слова и действия должны соответствовать, не противоречить друг другу. Для этого нужны некоторые вспомогательные навыки:

1. **Умение стимулировать обсуждение.**
2. **Умение внимательно слушать.**
3. **Умение хранить молчание.**
4. **Позволить группе сформулировать свое заключение.**

Подход к проблемам обучения

Для предоставления эффективной помощи группе требуется практика.

Во время занятий возникают различные ситуации, опытный помощник способен их корректно и эффективно разрешить. Никто не может заранее спрогнозировать успех помощника. Однако умение действовать в следующих ситуациях может стать полезным для успешного проведения вашего тренинга:

Б. Навыки

1. Участник намерен спорить с вами

Это может быть положительным признаком, так как при этом участники открыто выражают свою точку зрения, и это их устраивает. Завершив беседу противоположным образом, вы позволите участникам критически задуматься о том, чего они ждут от обучения.

2. Группа кажется скучной

Может нужно поменять темп, место, тему или просто сделать паузу (перерыв). Ниже представлены некоторые вопросы, которые вы можете задать себе:

Всегда ли я пользуюсь одним методом обучения?

Получается ли у меня связать тему с жизнью?

Была ли возможность повторить пройденную тему?

Были ли занятия интересными?

Имеются ли все условия в выбранном вами месте?

Влияет ли внешняя среда на поведение вашей группы, то есть на равенство, рабочий ритм, ситуацию?

3, На ваши вопросы никто не отвечаетЧтобы решить эту проблему, вы должны задать себе несколько вопросов:
Говорю ли я достаточно понятно и каким тоном говорю?
Могут ли учащиеся ответить на мои вопросы «как?» или «почему?», требующие мышления или доверия?
Достаточно ли времени я жду ответа? (Многим участникам необходимо время, чтобы подумать и дать ответ).

4. Некоторые слушатели не принимают участия в обсуждении
Некоторые люди бывают от природы стеснительными. Они не могут решиться говорить перед группой или привыкли слушать мнения других. Если они не готовы отвечать, не задавайте им трудные вопросы, однако предложите дополнить ответ своим мнением.

Б. Навыки

5. Некоторые участники не вступили в обсуждение
Некоторые дети отвечают на вопросы быстрее и чаще других. В данный момент оценивание их ответов с учетом того, что они отвечают быстрее, может оказать отрицательное влияние на остальных членов группы. Ваша задача состоит в том, чтобы суметь заставить неактивного участника высказать свое мнение. Вы можете попросить активного участника помолчать до тех пор, пока пассивные не выскажут свою точку зрения.

6. Обсуждение в группе переходит в спор
Если спор присутствует при обсуждении, то это не страшно. Напротив, это значит, что вы вызвали интерес к теме, и участники группы чувствуют себя раскрепощенно и свободно высказывают свое мнение. Сядьте, внимательно послушайте каждого участника и насладитесь заинтересованностью группы во время спора при обсуждении. Знания, идеи, развиваемые группой, важнее тех, что получены на лекциях.

7. Индивидуальные беседы для разговора

Двигаясь в сторону участника, с которым вы беседуете, попытайтесь установить прямой диалог. Этого может быть достаточно, чтобы участники не выходили за рамки обсуждаемой темы. Однако храните чужие секреты и не пытайтесь услышать личные разговоры. Выскажите благодарность участникам за то, что изложили свои взгляды перед другими.

Б. Навыки

8. Когда спорят два или более участников

Не принимайте чью-либо сторону! Попытайтесь иначе изложить взгляды каждой из сторон, прислушайтесь к тому, о чем они говорят. Часто два человека с одинаковой точкой зрения спорят потому, что не желают услышать друг друга. Вовлеките в спор всю группу. Убедитесь, что доводы основаны не на мнении, а на причинах.

9. Вы столкнулись с сопротивлением

Вы должны найти причину, которая привела вас к сопротивлению. Понимание причины поможет скорее определить и решить проблему.

2 часть
Образовательные модули

1 модуль

Тема: Основы здорового образа жизни. Понятия «здоровое питание» и «принципы питания». Влияние рационального питания на здоровье

Время: Общее время — 2 часа

Цель:

- Сформировать понятие об основах здорового образа жизни.
- Дать представление учащимся о рациональном питании и его влиянии на здоровье, о требованиях к рациональному питанию;
- Расширять знания об особенностях питания отдельных групп населения (в зависимости от возраста, трудовой деятельности и здоровья), об употреблении больными с учетом их состояния национальных блюд;
- Сформировать понятие о диетическом питании, фортифицированных продуктах.

Ход занятия

Преподавателем излагается название темы, цель занятия и ожидаемые результаты.

Результаты обучения:

По окончании занятия учащиеся получат следующие знания:

- понятие о предмете «Основы здорового образа жизни»;
- цели и задачи предмета «Основы здорового образа жизни». Пропаганда здорового образа жизни;
- понятие здорового питания и его принципы, значение питательных веществ в жизни человека, требования к здоровому питанию, болезни, возникающие вследствие неправильного питания, вредные продукты, отравления продуктами.

Общие понятия

Образ жизни — это производная от диалектических понятий в конкретных условиях, включающее в себя понятие о жизни человека, выраженной в конкретном обществе, среде, его труде, отдыхе и т.д.

В его составную часть входят не только общественно-политическая и производственная деятельность человека, но и его активность в производстве. В жизни человек может столкнуться с различными серьезными воздействиями, оказаться в затруднительном положении.

Все это требует от человека полноценных знаний о здоровье, улучшении образа жизни, предполагает воспитание у населения внимания к собственному здоровью и пропаганду медицинских знаний.

Здоровый образ жизни — широкое понятие, которое охватывает плодотворный труд, активный отдых, занятие физкультурой и спортом, закаливание организма, соблюдение личной гигиены и психогигиены, рациональное питание, исключение вредных привычек и ежегодный медицинский осмотр.

Основы здорового образа жизни

Здоровый образ жизни имеет важное значение в сохранении здоровья населения. Учреждения здравоохранения, государственные и общественные организации, учреждения культуры и печати должны работать сообща на пути пропаганды медицинских знаний среди населения, демонстрации здорового образа жизни и предупреждении заболеваний.

Пропаганда здорового образа жизни — это процесс оказания помощи людям, с тем, чтобы они смогли улучшить и контролировать свое здоровье (ВОЗ, Оттавская декларация).

Одной из особенностей пропаганды здорового образа жизни является акцентирование внимания на активном участии ответственных лиц, а также создании соответствующих условий, способствующих этому. Эта деятельность охватывает здоровье населения вплоть до государственного уровня.

Основные принципы здорового образа жизни:

1. *Соблюдение режима дня;*
2. *Соблюдение порядка питания, правильного питания;*
3. *Физический труд;*
4. *Соблюдение правил гигиены;*
5. *Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя и наркотических веществ);*
6. *Грамотное распределение и организация отдыха и труда;*
7. *Осознание отрицательного и положительного воздействия окружающей среды на здоровье.*

Соблюдение этих правил позволяет укрепить здоровье, повысить работоспособность и продолжительность жизни. Каждый человек должен обладать медицинской культурой для сохранения и укрепления своего здоровья.

Деятельность по пропаганде здорового образа жизни среди населения — это деятельность, направленная на профилактику заболеваний, связанных с образом жизни людей, а также на активное обеспечение и укрепление здоровья, повышение качества жизни.

Одним из основных принципов здорового образа жизни является соблюдение порядка питания, норм правильного питания.

Понятия и принципы здорового питания

Правильное питание основано на полноценном, равномерном как в количественном, так и качественном отношении питании, которое с учетом пола,

возраста, вида деятельности и других факторов, обеспечивает их жизнедеятельность, выносливость к неблагоприятным факторам внешней среды и высокую степень защиты организма.

Обычно человек удовлетворяет свою потребность в пище за счет сочетания различных питательных веществ: белка, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и воды. Энергетическая ценность и качественный состав дневного рациона обычно зависит от различных факторов: возраста, роста и веса человека, его профессии, физиологического состояния (например, беременность, период лактации и др.), здоровья и климатических условий. Одним из условий рационального питания является сбалансированное питание.

Сбалансированное питание. При сбалансированном питании основные питательные вещества — белки, жиры, углеводы, витамины, минералы — поступают в организм как количественно, так и качественно, в оптимальном соотношении.

Недостаточность некоторых питательных веществ в рационе или их неправильное соотношение (несбалансированное питание), даже в случае достаточной питательности пищи, отрицательно влияет на здоровье, так как каждое питательное вещество (белки, жиры, углеводы) выполняет в организме определенную функцию. Для бесперебойной работы пищеварительных органов и хорошего усвоения питательных веществ необходимо придерживаться правильного питания.

Под **рациональным питанием** понимается не только культура питания, связанная с правилами гигиены питания, но и ежедневный рацион человека в соответствии с его потребностью в энергии и основных питательных веществах (белок, жиры, углеводы, витамины и минералы).

Абу Али ибн Сино в своем труде «Каноны медицины» писал: «Кто хочет прожить долгую и здоровую жизнь, должен прежде всего соблюдать режим питания, уделять внимание качеству и количеству потребляемой пищи». При питании необходимо учитывать и погодные, климатические условия. Жители северных широт и юга отличаются друг от друга своей жизнедеятельностью и расходом энергии, исходя из этого, должны также отличаться особенности их питания.

Для рационального питания целесообразно соблюдение следующих условий:

- энергетическая ценность рациона питания;
- полноценность рациона питания (наличие всех питательных веществ в необходимом количестве);
- принципы правильного питания;
- условия, способствующие качественному хранению и усвоению продуктов питания (это зависит от приготовления блюда, его вкусовых качеств, аромата, вида, разнообразия и быстрой усвояемости);
- необходимо соблюдать санитарные правила при производстве, хранении и приготовлении продуктов питания, чтобы избежать появления патоген-

ных организмов (микробов, микроскопических грибов и др.) и попадания токсичных веществ.

Правильная организация питания и соответствие гигиеническим требованиям

- Употребляемые продукты должны быть качественными и вкусными, приносить удовольствие организму, не должны содержать болезнетворные микробы.
- Нельзя переедать. При употреблении пищи нужно выбирать продукты, необходимые для организма, и уделять достаточное внимание их разнообразию.
- Ежедневно нужно питаться строго в определенное время.
- При правильном питании для насыщения организма нужными веществами требуется семь компонентов, а именно, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, целлюлоза и вода.
- Белок обеспечивает строительство организма и участвует в восстановлении клеток.
- Жиры — источник энергии, их излишек приводит к образованию лишних жировых тканей. Организму необходимы растительные масла, содержащие ненасыщенные жирные кислоты.
- Углеводы являются основным источником энергии и строительным материалом.
- Витамины, минеральные соли и целлюлоза — вещества, необходимые организму и выполняющие важную функцию в организме.

Для строительства прочного дома необходимы фундамент, стены, крыша и печка. Чтобы у человека было крепкое здоровье, также должны присутствовать 4 важных элемента.

- **«Основные продукты» —** словно фундамент прочного дома. Обычно основная пища — это источник питания, богатый дешевыми витаминами и минералами. Основные продукты обеспечивают организм многими необходимыми питательными веществами, однако этого недостаточно для поддержания здоровья и роста организма (особенно детей). Основные продукты (фундамент) — это хлеб, рис, картофель, зерновые, макароны.
- Как стены важны для дома, так же и **«продукты для роста»** важны для человека, а именно молоко, яйца, мясо, рыба и другие энергетические продукты. Без этих продуктов организм не может развиваться нормально (мускулы, кости, органы будут слабыми). Продукты для роста (стены) — молочные продукты (молоко, кефир, сметана, сыр, сузьма), фасоль, различные видя мяса, маш, горох, соя, яйца и др.
- Крыша оберегает дом от ненастной погоды. **«Защищающие продукты»** насыщены витаминами и оберегают наш организм от болезней. Во время болезни они обеспечивают организм необходимыми веществами. Защи-

щающие продукты (крыша) — фрукты (гранат, клубника, инжир, абрикос, яблоко), овощи (зелень, морковь, томаты, тыква, болгарский перец, редька, редиска, огурцы, баклажан).

- Печка согревает наш дом зимой, однако без крыши и стен от нее мало пользы. **«Энергетические продукты»** обеспечивают тело энергией для полноценной работы, однако если не употреблять в достаточном количестве «продукты для роста», энергетические продукты организму принесут немного пользы. Энергетические продукты (печка) — масла, сахар, мед, сливочное масло.

Под режимом питания подразумевается целевое распределение и употребление в установленное время суточной нормы продуктов. При разработке режима питания внимание уделяется профессии, возрасту и особенностям организма человека.

Питание различных групп населения

В питании маленьких детей соотношение белка, масел и углеводов должно быть 1:1:4, у более взрослых детей — 1:1:4,5. Предпочтительнее, чтобы дети больше питались продуктами животного происхождения. Удельный вес животного белка в общем объеме белка составляет 70–80%, у детей школьного возраста — 60–65%. Наличие в составе детского рациона мяса, рыбы, яиц и молока удовлетворяет их потребность в таком животном белке. В составе суточного детского питания должно быть 600–800 мл молока. Также важное значение имеют жиры, которые помогают усвоить витамины A и D, удовлетворяют потребности организма в ненасыщенных жирных кислотах и фосфатидах. Излишнее количество жира в детском питании приводит к нарушению обмена веществ и пищеварения, плохому усвоению белка, ожирению. Различные витамины и минеральные вещества являются основным источником детского питания.

Понятие о белках, жирах, углеводах. Их значение для организма. Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, их нормы, профилактика ожирения.

Углеводы. Это соединение углерода, водорода и кислорода, соотношение водорода и кислорода как у воды — 2:1. Животные и люди не синтезируют углеводы. Они разделяются на моно-, олиго- и полисахариды. Первые два вида углеводов обладают сладким вкусом, поэтому их называют сахарозами. Они являются основными источниками глюкозы и фруктозы, и к ним относятся мед, сладкие бахчевые и свежие фрукты.

Белки. Это сложные азотосодержащие полимеры. Белки в организме являются основным строительным материалом клеток, органов и межклеточных веществ, основной составной частью ферментов, основой гормонов. Они обеспечивают индивидуальность тканей, принимают участие в поставке через кровь кислорода, жиров, углеводов, некоторых витаминов, гормонов и других веществ.

Жиры. Это вещество, состоящее из связанного эфиром глицерина и жировой кислоты, суточная потребность в котором удовлетворяется 25–30 г растительного жира или сливочным маслом.

В ежедневно употребляемых блюдах соотношение жиров, белка и углеводов должно быть следующим — 0,7–0,8:1:4. При подъеме на высоту более 1000 метров (у альпинистов) количество жиров несколько сокращается. Целесообразно употреблять блюда, богатые белками, на завтрак и обед.

Понятие о витаминах и минеральных веществах. Их значение для организма.

Витамины. Они имеют важное значение для организма (на греческом языке означает «жизнь»), разделяются на две большие группы (растворимые в воде и в жире), и по воздействию разделяются на различные группы. Их нехватка в человеческом организме приводит к анемии, рахиту, пеллагре, цинге и ряду других заболеваний. Такие ситуации называются алиментарными, то есть возникают вследствие их нехватки в рационе или в результате нарушения всасывания витаминов в организме и нарушения обмена веществ.

Витамины, растворяемые в воде:

Витамин С *(аскорбиновая кислота).*

Он не возникает в организме человека, поэтому следует его регулярно употреблять с продуктами питания. Из-за его дефицита в первую очередь повреждаются стенки сосудов, кроме того кости, связки, оболочки тканей, так как этот витамин является их основной составной частью. Витамин С имеется в большом количестве в свежих овощах и ягодах, среди которых наибольшее количество аскорбиновой кислоты содержится в петрушке, укропе, шиповнике, белокочанной капусте, смородине, томатах, картофеле и тропических фруктах. Суточная потребность здорового человека в витамине С около 70–100 мг.

Витамин $\boldsymbol{B_1}$ *(тиамин).*

Он содержится в большом количестве в растениях (дрожжах, пшеничных отрубях, бобовых, орехах), мясе животных (их почках, печени, мозгах) и яичном желтке.

Нехватка в организме витамина B_1 приводит к изменениям в мышцах и деятельности нервной системы. Здоровый человек должен принимать в день с пищей около 1,5–2,0 мг витамина B_1.

Витамин B_2 *(рибофлавин)*. Этот витамин содержится в большом количестве в мясе, печени, молоке, сыре, твороге и курином яйце. Также он имеется в составе бобовых, пшеницы, овса. Дефицит витамина B_2 приводит к головным болям, потере аппетита, быстрой утомляемости, в тяжелых ситуациях — изменениям в слизистой глаза, на коже и нервной системе. Здоровый человек исходя из характера трудовой деятельности и возраста должен в сутки употреблять около 2,0–2,5 мг рибофлавина. Его нехватка также вызывает воспаление слизистой рта и кожи (дерматит).

Витамин PP *(ниацин) — никотиновая кислота*.

Нехватка данного витамина приводит к заболеваниям кожи, желудочно-кишечного тракта и нервной системы. В случаях, когда наблюдается абсолютная недостаточность, развивается болезнь, называемая на медицинском языке «пеллагра» и сопровождающаяся дерматитом, диареей и деменцией.

Этот витамин имеется в достаточном количестве в изготовленном из отрубей хлебе, печени, сердце, почках, мясе, рыбе, овощах, бобовых и в очень большом количестве содержится в дрожжах и белом грибе. Суточная потребность в нем у взрослого человека составляет 15–25 мг.

Витамин B_6 *(пиридоксин)*. Обычно редко наблюдается нехватка данного витамина в организме человека. Однако в результате неупотребления в течение долгого времени молока и молочных продуктов или же в результате заболеваний желудочно-кишечного тракта может наблюдаться его нехватка. В таких случаях наблюдается тошнота, снижение аппетита, высокая возбудимость, а иногда кожные заболевания. Большое количество витамина B_6 содержится в молоке, твороге, сыре, гречихе, картофеле, овсяной крупе, мясе, рыбе, курином яйце, в хлебе из отрубей. Взрослый человек в сутки должен употреблять 2–3 мг пиридоксина. Его дефицит может привести к изменениям на коже, волосяном покрове, иногда к анемии.

Витамин B_{12} *(цианкобаламин)*. Этот витамин принимает участие в процессе обмена веществ в организме. Его нехватка может привести к тяжелой анемии (на медицинском языке — заболеванию Аддисон-Бирмер или пернициозной анемии). Суточная потребность в нем составляет 1–2 мг, у беременных 3 мг. Если употреблять в достаточном количестве молоко, творог, сыр, мясо, рыбу и время от времени печень, организм человека будет обеспечен в достаточном количестве витамином B_{12}.

Витамин P *(рутин)*. Этот витамин вместе с аскорбиновой кислотой участвует в процессах окисления и восстановления. Его нехватка повышает проходимость капиллярных кровеносных сосудов, что может привести к ряду тяжелых ситуаций. Суточная потребность в рутине составляет 25 мг, и его

можно спокойно восполнить, употребляя в достаточном количестве тропические фрукты, настойки сушенного шиповника и чая. Кроме того, его много в орехах, яблоках, шпинате, абрикосе, винограде, черешне, тропических фруктах, в чае, лимоне, шоколаде, луке, смородине.

Витамин B_5 *(фолиевая кислота)*. Этот витамин содержится в печени, почках скота, хлебобулочных изделиях крупного помола, некоторых видах грибов и зелени. Его нехватка может привести к развитию анемии и воспалению слизистой желудочно-кишечного тракта (рот, желудок и кишки).

Пантотеновая кислота не только поступает в организм с продуктами питания, но и синтезируется в толстой кишке. Он входит в состав «А коэнзима», занимающем лидирующее место в биосинтезе жирных кислот, холестерина, некоторых гормонов, гемоглобина в крови. Его дефицит в человеческом организме почти не наблюдается.

Витамин Н *(биотин)*. Его нехватка может проявляться у детей тошнотой, иногда рвотой и признаками анемии. У взрослых появляются пигменты (шелушение и зуд) на руках и ногах. Наблюдения показывают, что эти признаки наблюдаются у людей, долгое время употребляющих сырые яйца.

Витамин А *(ретинол)*.

Часть веществ, входящих в группу этого витамина, называется ретиноидами, а другая — каротиноидами. Его нехватка в организме может привести к ухудшению зрения, в некоторых случаях — к куриной слепоте. Витамина А много в печени, яичном желтке, каймаке, сливочном масле, рыбьем жире. Из большого количества каротина, имеющемся в составе моркови, болгарского перца, облепихового масла, шиповника, зеленого лука, петрушки, абрикоса, салата, шпината, томата, в организме образуется витамин А. Поэтому употребление в достаточном количестве вышеперечисленных продуктов имеет важное значение для здоровья. Взрослый человек должен употреблять в день 1,5–2,5 мг витамина А.

Витамин D *(кальциферол)*.

Этот витамин сохраняет в организме баланс кальция, фосфора и возникает в результате определенного воздействия солнечных лучей на организм человека.

Естественно, кальциферол в малом количестве поступает в продуктах питания (рыба, яичный желток, печень, сливочное масло). Его дефицит приводит у детей к рахиту, у взрослых — к ломкости костей (частым переломам),

проявляется в виде ослабления мышц и болями в них. Суточная потребность в витамине D составляет 0,0025–0,01 мг.

Витамин Е *(токоферол)*.

Его дефицит сопровождается снижением половой активности, мышечной дистрофией, нарушением целостности эритроцитов. Достаточное количество токоферола содержится в зелени пшеницы и овощах, некоторых диких растениях, подсолнечном масле, яичном желтке, печени, мясе, сливочном масле, молоке. Взрослый здоровый человек должны принимать 2–6 мг витамина Е.

Витамин К. Принимает непосредственное участие в процессе свертываемости крови и имеет важное значение для организма человека. Его дефицит может проявляться в виде различных кровотечений. Витамин К имеется в составе капусты и цветной капусты, тыквы, томата, моркови, свеклы, картофеля, бобовых, пшеницы. Употребление таких продуктов полностью покрывает суточную потребность в ней (1,8–2,2 мг).

Макроэлементы являются составной частью человеческого организма и принимают участие в образовании тканей, органов и таких систем, как белки, жиры и углеводы. Вместе с тем, они сохраняют кислотно-щелочной баланс. В частности, фосфор, хлор и сера обладают кислотным потенциалом, а калий, натрий, кальций и магний обеспечивают щелочную валентность.

Макроэлементы — натрий, калий, кальций и магний образуют разнообразие потенциалов на поверхности биологических мембран и обеспечивают одну из важнейших физиологических задач в организме человека, то есть возникновение и передачу нервных импульсов, сокращение и расслабление мышц.

Микроэлементы присутствуют в организме в очень малом количестве (миллиграммах и микрограммах) и выполняют ряд функций. В частности, являются составной частью ферментных систем и участвуют в процессах управления метаболизмом. Например, в зеленой части растений по сравнению с их корнями количество микроэлементов больше. Минеральных веществ больше в сушенных бобовых, овощах и фруктах по сравнению со свежими, а также в мясе молодых животных по сравнению с мясом старых животных.

Йод — участвует в формировании гормонов, необходимых для деятельности щитовидной железы. Дефицит йода оказывает отрицательное влияние на формирование щитовидной железы у плода и увеличивается вероятность рождения больного ребенка. Данного микроэлемента много в морских водорослях, рыбе, мясе, яйцах, молоке, красной свекле, зеленых салатных листьях, моркови, картофеле, капусте, огурцах, яблоке, винограде, сливе и т.д.

Вода. Организм человека почти на 60% состоит из воды. Во время приема пищи вода является не только растворителем, но и веществом, сохраняющим

физико-химические свойства. Режим приема воды человеком неразрывно связан со многими факторами, в частности, температурой окружающей среды, особенностями и тяжестью выполняемой работы, возрастом, состоянием здоровья, рациона и структуры питания. При средней температуре воздуха достаточно пить около 1,5 литров воды (вместе с жидкой едой, компотом, соками и др.), в жаркие дни или при работе в цехах с высокой температурой в соответствии с выделяемым потом должны выпивать иногда 3–4 литра воды в день, и даже больше. При этом нужно отметить, что выпитый утром на голодный желудок стакан прохладной воды усиливает работу кишечника и в большинстве случаев предупреждает запор, часто встречающийся у пожилых людей.

Органические кислоты.

Лимонная, молочная, винная, салициловая и другие органические кислоты не только придают своеобразный, неповторимый вкус употребляемым нами продуктам, но и вместе с пищевыми волокнами создают здоровую микрофлору для кишечника. То есть, предупреждают в нем прокисание, брожение и создают условия для своевременного опорожнения кишечника. Медициной доказано, что без этих процессов невозможно прожить долгую и здоровую жизнь. Долгожители и горцы вместе с продуктами питания употребляли около 30 г пищевых волокон и не менее 2 г органических кислот.

В тропических фруктах, смородине и малине имеется большое количество кислоты.

В цветной капусте, моркови, картофеле в среднем имеется около 0,3 г %, в зеленом горошке, тыкве, кабачке — 0,1 г, арбузе и дыне — 0,2 г % органических кислот. Здоровый человек в сутки должен получить вместе с пищей около 2 г этих кислот.

Кроме вышеперечисленных кислот в рациональном питании особое значение имеет тартроновая кислота. Научные наблюдения показали, что в его составе имеется специфический фермент, который превращает лишние углеводы в жиры. В связи с этим овощи и фрукты имеют важное значение в профилактике ожирения не только из-за наличия в их составе растительных волокон, но и органических кислот. Относительно большое количество тартроновой кислоты содержится в яблоках, айве, моркови, кабачке, редиске, томатах, огурцах, смородине.

Холестерин. Это масляничное вещество вызывает сердечно-сосудистые заболевания, в частности, стенокардию, миокард инфаркта. Он входит в состав сложных соединений — липопротеидов, являющихся основной причиной атеросклероза. Вместе с тем, холестерин имеет большое значение в синтезе важных гормонов в организме (в частности, половых). А также он участвует в обеспечении прочности, эластичности и формировани клеток.

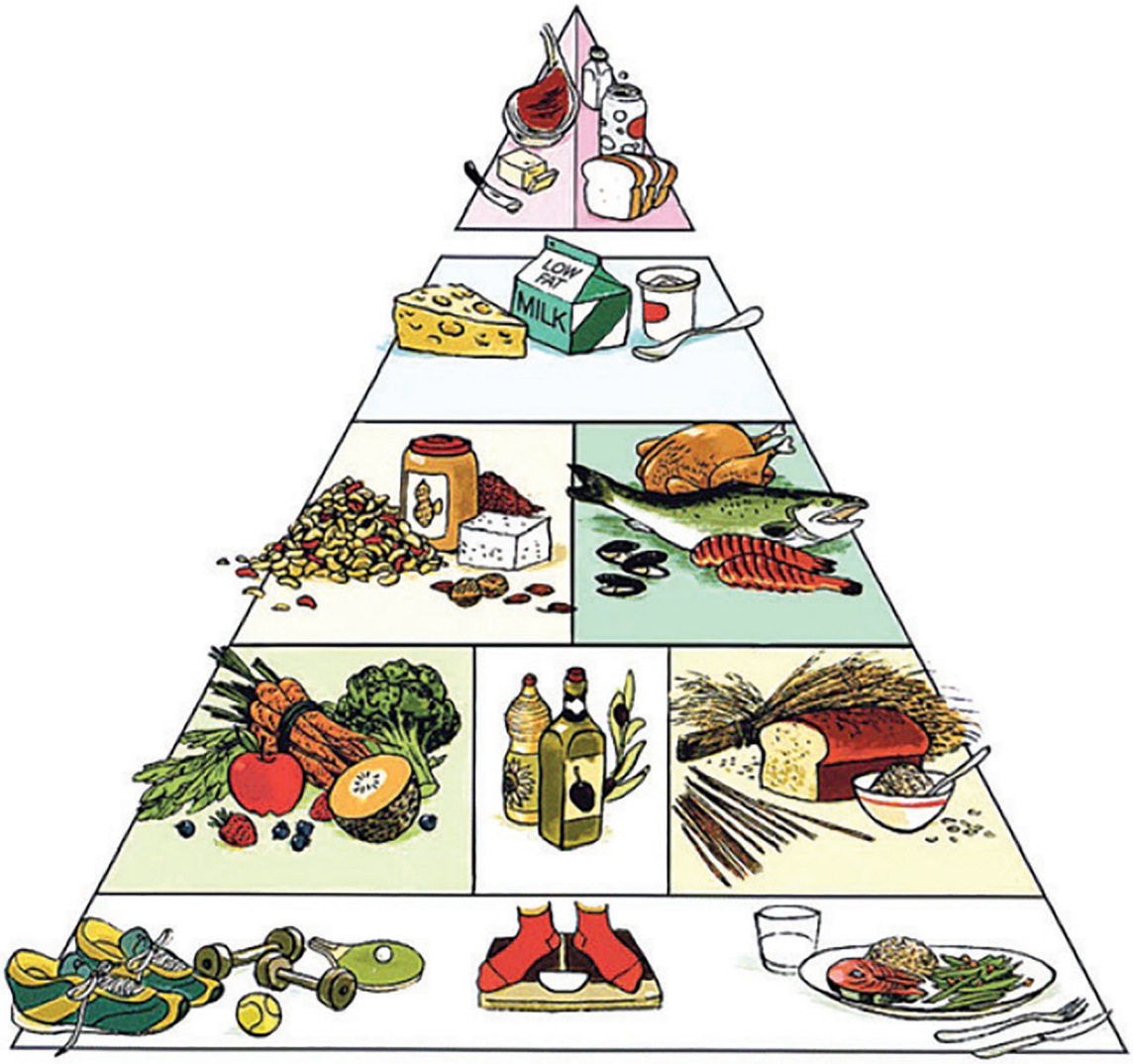
В организме и тканях взрослого человека имеется около 200 г холестерина. 20% холестерина поступает в организм с едой (средняя суточная потребность

в нем 0,3 г), а остальная часть, то есть 80% возникает из белковых частей. Этот процесс в основном происходит в печени и на стенках тонкого кишечника. Излишнее поступление холестерина в организм вместе с едой является основной причиной, вызывающий атеросклероз и составляющий основу тяжелых сердечно-сосудистых заболеваний. Рациональное питание, достаточно активный образ жизни, отказ от различных вредных привычек являются важным фактором профилактики тяжелых заболеваний.

Нужно помнить, что в наваристых супах из говядины около 30% холестерина попадает в суп.

ПИРАМИДА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

В пирамиде питания хлеб, крупы, пшеница, картофель, зерновые, сложные углеводы, кальций, железо и витамины группы В являются источниками витаминов. В течение дня нужно употреблять 250–300 г хлеба. Картофеля в день требуется около 150–200 г в варенном виде. Фрукты и овощи, богатые микро- и макроэлементами, следует потреблять около 400 г в день. Между приемами пищи следует пить фруктовые и овощные соки.



Молоко и молочные продукты в составе пирамиды насыщены кальцием, белками, витаминами группы А и В и аминокислотами. В течение дня целесообразно пить 200 мл молока, йогурта, биокефира, есть творог и сыр (60–80 г), а также соевые продукты.

В части пирамиды, куда входят мясо животных и птицы, рыба, яйца, бобовые и орехи, содержатся белки, витамины группы В, железо, цинк и другие полезные вещества. Рекомендуется употреблять около 100 г мяса животных, птицы или рыбы.

Питание на основе этой пирамиды не только поддерживает здоровье, но и способствует похудению, так как в ней указано точное количество потребляемой пищи (порциями), а физическая активность позволяет контролировать массу тела.

Имеется 5 золотых правил данной пирамиды:

- В ежедневном рационе питания использовать разнообразные продукты (в пирамиде они представлены разными цветами).
- Пропорциональность — широта сегментов пирамиды указывает на количество потребления продуктов питания;
- Индивидуальность — каждый человек исходя из возраста, состояния здоровья на основе рекомендации врача должен составить индивидуальный рацион питания.
- Рекомендуется, используя пирамиду, употреблять в небольшом количестве и низкокалорийные продукты питания.
- Контролировать вес тела посредством физических упражнений.

Однако для этого, как мы уже отмечали, питание должно быть рационально обоснованным, соответствовать возрасту, полу, трудовой деятельности человека. По сведениям Всемирной организации здравоохранения, 6 из 10 недугов, приводящих к заболеванию и смерти (лишний вес, анемия, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания печени, почек), напрямую зависят от состава и особенностей питания

Соблюдение правил здорового образа жизни способствует подготовке к будущей семейной жизни и сохранению здоровья. Пока человек здоров, он хорошо живет, и жизнь у него будет прекрасной и благополучной. Значит, соблюдая здоровый образ жизни, человек приносит большую пользу не только себе и своей семье, но и всему обществу.

1 модуль
Тема: Основы здорового образа жизни. Понятия «здоровое питание» и «принципы питания». Влияние рационального питания на здоровье

Контрольные вопросы

1. Что вы знаете о здоровом питании?
2. Назовите цели и задачи предмета «Основы здорового образа жизни».
3. Что вы понимаете под рациональным питанием?
4. Каково влияние питания на здоровье?
5. Что вы знаете о требованиях, выдвигаемых к питанию?
6. Каково значение питательных веществ в жизни человека?
7. Какие могут возникнуть болезни в результате неправильного питания?
8. Знаете ли вы, как влияют вредные продукты на организм?
9. Что вы знаете об организации правильного питания?
10. Какие гигиенические требования нужно соблюдать при питании?
11. Зачем нужны организму витамины?
12. Что вы знаете о холестерине?

2 модуль

Тема: Движение и здоровье. Влияние физической культуры и физической активности на здоровье. Закаливание организма. Личная гигиена

Время: Общее время — 2 часа

Цель

- Движение и здоровье;
- Влияние физической культуры и физической активности на здоровье;
- Закаливание организма и его влияние на здоровье;
- Личная гигиена. Болезни, возникающие из-за несоблюдения гигиены;
- Закрепление знаний.

Ход занятия

Учитель называет тему, рассказывает о ее цели и ожидаемых результатах.

Результаты обучения:

Учащиеся узнают о влиянии движения на физическое и духовное развитие людей, видах физических упражнений, об их влиянии на части тела, на организм. Учатся определять уровень физической активности различных групп населения (в зависимости от возраста, виды деятельности, пола). Получают знания о влиянии закаливания на здоровье, его основных правилах, видах и средствах. Изучают понятие о личной гигиене, его основных правилах и влиянии на здоровье.

Общие сведения:

Движение и здоровье

Основной путь формирования здорового образа жизни и профилактика заболеваний — это правильно организованная физическая активность. В результате движения приходит в норму деятельность различных частей тела и систем, восстанавливаются нарушенные функции, повышается интеллектуальная и физическая активность.

Для людей любого возраста движение — показатель полноценной жизни и деятельности. В результате движения увеличивается расход энергии, улучшается снабжение тканей кровью, кислородом и питательными веществами. Укрепляется структура волокон сердечной мышцы, активизируется работа гормональной и нервной систем, контролирующих организм.

Влияние движения и физических упражнений на организм

Движение и физические упражнения укрепляют кости, увеличивают силу мышц, сохраняют их форму. Для малышей и детей школьного возраста движение имеет большое значение, оказывает положительное влияние на формирование организма ребенка, развитие опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, эндокринной и других систем организма.

Активность движения развивает мускулы и скелет, формирует красивую фигуру, улучшает процессы обмена веществ, кровообращения и управления дыханием, определяет развитие сердечно-сосудистой системы. Человек ежедневно должен делать физзарядку, производственную гимнастику, заниматься спортом, физической работой, больше ходить пешком. При этом физическое воспитание имеет большое значение, человек становится всестороннее дисциплинированным, формирует в себе силу, ловкость, волю.

Влияние спорта на сердечную деятельность

Физические упражнения помогают развитию именно сердечных мускулов. Это, в свою очередь, способствует повышению выносливости к нагрузкам, предупреждению инфаркта миокарда. Улучшается кровообращение в артериях и венозных сосудах. Значительно снижается частота пульса, увеличивается объем крови в венах, укрепляются мышцы сердца.

Влияние спорта на дыхательную систему

Дыхательная система неразрывно связана с сердечной деятельностью. При занятиях физкультурой увеличивается воздухообмен в легких, так как при частом и глубоком дыхании увеличивается потребление кислорода. В состоянии покоя легким достаточно 6–7 литров воздуха, а при быстром беге требуется 100 литров и более воздуха. Физические упражнения, особенно упражнения, улучшающие дыхание, могут предупредить заболевания легких и даже туберкулез.

Влияние спорта на костные ткани

Нарушение питания костных тканей чаще наблюдается у людей преклонного возраста. При этом кости становятся слабыми и ломкими. Поэтому даже небольшое падение пожилых людей может привести к тяжелой форме перелома костей.

Малоподвижный образ жизни приводит к сокращению связок и сухожилий, у людей преклонного возраста — к расширению и посинению вен, к болезни, мешающей движению, — развитию соединительных тканей в венах. В результате накопления солей в суставах люди преклонного возраста часто не могут согнуть колени и сидеть. У физически активных людей такого не наблюдается, так как под воздействием спортивных упражнений увеличивается эластичность позвоночника.

Гигиена проведения физических занятий

Вместе со знаниями о положительном влиянии физических упражнений на организм человека, необходимо остановиться на гигиенических требованиях, которые нужно соблюдать при их выполнении. Эти требования касаются также одежды, обуви для занятий и помещения, где будут проводиться занятия. Комната для физических упражнений должна быть широкой, светлой, проветри-

ваемой, с равномерной температурой. Летом физические упражнения можно выполнять и на открытом воздухе.

Каждый человек, занимающийся физическими упражнениями, должен следовать следующим основным правилам:

- постепенность;
- регулярность;
- всесторонность;
- индивидуальный подход;
- самоконтроль.

Упражнения нужно начинать постепенно, выполнять регулярно, используя различные виды упражнений. Нужно учитывать индивидуальные особенности и контролировать влияние занятий на организм.

Физические упражнения имеют не только оздоровительный, но и лечебный эффект. Опираясь на их лечебный эффект, в настоящее время широко используется лечебная физкультура. Практика лечебной физкультуры обладает следующими эффектами:

- повышающим тонус и стимулирующим (ободряющим);
- трофическим или питательным;
- компенсирующим;
- успокаивающим;
- нормализирующим нарушенные функции (восстанавливающим).

В результате такого воздействия повышаются общий тонус организма, иммунитет и реактивность, повышается общее снабжение нездорового органа. Лечебная физкультура хорошо влияет на организм, восстанавливает функции, нарушенные в результате заболевания или травмы.

Закаливание организма

Закаливание организма подразумевает комплекс упражнений по повышению его выносливости к неблагоприятным погодным условиям (низкую и высокую температуру воздуха и др.). Современные условия жизни, одежда, транспорт и изменчивые климатические условия оказывают отрицательное влияние на организм человека и снижают его выносливость к метеорологическим факторам. Поэтому закаливание организма, являясь важной частью физкультуры, обеспечивают такую устойчивость.

Правильное закаливание организма повышает выносливость организма к внешним условиям среды, сопротивляемость к болезням, помогает в целом физическому, психологическому развитию, развитию нервной системы, повышает физическую и интеллектуальную работоспособность. Различаются активные и пассивные формы закаливания.

Пассивное закаливание — происходит независимо от человека при ношении легкой одежды летом, пребывании на открытом воздухе, купании, хождении босиком и т.д. Эти способы влияют на физиологические механизмы терморегуляции.

Активное закаливание — это регулярное использование искусственно созданного и строго дозированного регулярного воздействия (тепло, холод, влага и т.д.). К ним относятся специальные процедуры по закаливанию.

Существуют общие и местные способы закаливания

Одновременное воздействие закаливающего фактора на все части организма называется общим закаливанием, а на отдельные части — местным закаливанием. Человек любого возраста и профессии может закаливаться на солнце, воздухе и в воде. Процесс закаливания — комплекс наиболее сложных и разнообразных физиологических явлений. Адаптация организма человека на изменчивую внешнюю среду осуществляется благодаря деятельности нервной системы. В этом процессе кожа принимает непосредственное участие.

Закаливание на воздухе (воздушные ванны). Кроме обеспечения организма воздухом, такое закаливание оказывает влияние совместно с другими климатическими факторами, меняющимися в течение суток.

При температуре воздуха 20–30°С принимаются теплые воздушные ванны, от 14°С до 20°С — прохладные воздушные ванны, ниже 14°С — холодные воздушные ванны. Основным критерием, определяющим количество получаемых воздушных ванн, является температура воздуха.

При прохладной и ветреной погоде организм мерзнет больше.

Одним из видов воздушных ванн является закаливание на террасе. При этом лечащиеся некоторое время находятся на открытой террасе. Они должны быть одеты в соответствии с погодой (в холодное время используются ватные одеяла, спальные мешки). Во время воздушных процедур воздух возбуждает нервные окончания на коже, улучшает ее дыхание и насыщение кислородом. При этом усиливаются процессы окисления и обмен веществ, повышается сила мускулов и нервной системы, закаливается система управления теплом в организме, повышается аппетит, улучшается сон. Особенно полезно использовать воздушные ванны в местах, где много кислорода. Это значит, что воздух должен быть насыщен морскими солями, легкими аэроионами.

Солнечные ванны. Состав солнечных лучей и их влияние на организм человека не бывает одинаковым. Солнечные лучи состоят из видимого глазу света и невидимых ультрафиолетовых лучей. Солнечные лучи в основном влияют на сетчатку глаза и создают в ней ощущение света, что необходимо для осознания внешнего мира. Инфракрасные лучи, проходя через ткани организма, создают тепло и повышают температуру облучаемой части тела.

Солнечные ванны назначаются по указанию врача в ряде кожных заболеваний и заболеваний суставов, при радикулите, неврите, туберкулезе костей и связок.

Солнечными ваннами пользуются в качестве процедуры при профилактике гриппа, ангины, болезней верхних дыхательных путей.

Закаливание водой

Наиболее эффективный и широко распространенный метод закаливания — водные процедуры. Это зависит от физических свойств воды — теплопроводности, высокой теплоемкости, механического воздействия на кожу. При температуре воздуха 20 °С обнаженный человек чувствует себя очень хорошо, а вода такой же температуры кажется холодной, ее нужно нагреть до 30–35°С. Закаливание водой оказывает более сильное воздействие, чем воздушные ванны.

Протирание с детства тела (всего тела или определенной части) мокрым полотенцем — наиболее легкий и эффективный способ закаливания. Сначала протирается верхняя часть тела смоченной в воде полотенцем, затем вытирается насухо. То же самое проделывается и с нижней частью тела. Движения рук должны быть направлены в сторону сердца. Лучше всего проделывать эту процедуру утром, после сна.

Водные процедуры — это различные виды использования воды в целях лечения и закаливания организма, к ним относятся прием ванн, душа, купание, обтирание мокрым полотенцем, обливание, завертывание в мокрую простыню.

Обтирание тела мокрым полотенцем повышает сопротивляемость организма простудным заболеванием и помогает в лечении некоторых заболеваний.

Водные процедуры оказывают хорошее влияние на организм, взбадривают людей, повышают тонус, улучшают кровообращение и обмен веществ. Льняной простыней (полотенцем или резиновой губкой), смоченной в воде с температурой 30–32°С и хорошо отжатой, нужно быстро протереть все тело, руки и ноги. Сначала мокрым полотенцем протирается одна рука, тут же сухим полотенцем растирается до красноты, затем в таком же порядке протираются другая рука, живот, ноги. Рекомендуется проведение этой процедуры по утрам, после физзарядки. Для мокрого обтирания тела температура в комнате должна составлять 18–20°С. Постепенно снижая температуру воды, доводят до 20–18°С.

Обливание с головой назначается при закаливании, а также в начале курса по водному лечению. Эта процедура по своему воздействию схожа с принятием душа. Обнаженного больного, стоящего в ванной с теплой водой или в большом тазике, 2–3 раза обливают водой из ведра или из душа, при этом нужно начать обливание с головы. Процедура проводится ежедневно в течение 4–6 недель. При этом температура постепенно понижается (с 34–33°С до 22–20°С). После обливания все тело обтирается сухим, а лучше подогретым, полотенцем до покраснения и согревания кожи. При обильном потоотделении, варикозном расширении вен и других случаях (по указанию врача) человек самостоятельно может обливать свои руки и ноги.

Плавание. При плавании в организме ускоряется обмен веществ. Плавание считается хорошим средством при бессоннице и различных нервных заболеваниях. При равномерном плавании в воде улучшается кровообращение, укрепляется сердечно-сосудистая система. Однако часто плавание может нанести организму вред вместо пользы. Плавание в открытых водоемах укрепляет здоровье человека. Особенно полезны морские волны, степень воздействия которых на организм зависит от количества солей в воде.

Баня — от латинского слова «балнеум», означает «изгнание болезни». Бани имеют древнюю историю. Они бывают различного вида и, исходя из условий, обладают определенными лечебными свойствами.

У человека, посещающего баню, повышается устойчивость к простудным заболеваниям. Баня положительно влияет на сердечные мышцы.

Таким образом, в организме улучшается кровообращение, водно-солевой обмен в почках, обмен веществ, и вместе с потом выделяются продукты обмена веществ. В результате облегчается почечная деятельность. Расширенные от тепла капилляры как будто всасывают кровь из внутренних органов. Тем самым исключаются случаи застоя. Использование березового веника при купании в бане, кроме физического воздействия в качестве массажа, дает и лечебный эффект, т.к. веник содержит фитонциды и другие важные биологически активные вещества. При купании в бане у человека улучшается кровоснабжение мышц и суставов (рис. 21). При обливании человека холодной водой с головы сужаются вены, чередование горячей и холодной воды предупреждает склероз.

В парной достаточно просидеть 5–7 минут. После парной нужно пройти в прохладную комнату, где спустя 15 минут температура тела нормализуется. Зимой выход из бани на улицу и растирание снегом или обливание холодной водой считаются сильными процедурами и играют важную роль в закаливании организма. В парную достаточно заходить 3–5 раз на 5–7 минут. При этом обязательно нужно учитывать возраст и состояние здоровья.

При купании в бане нужно соблюдать следующие гигиенические рекомендации:

- баня полезна, и как при любой физической нагрузке, есть нормы пребывания в ней;
- чтобы не перегреться в парной, нельзя сразу подниматься на верхнюю полку. Лучше некоторое время посидеть на нижней полке;
- посещение бани на голодный желудок или сразу после приема пищи может отрицательно сказаться на организме;
- посещение бани после принятия спиртного, даже в небольшом количестве, считается опасным;
  - после выхода из бани лучше не курить;
  - при каждом посещении бани рекомендуется обливаться 2–3 раза, чередуя горячую и холодную воду.

Современной медициной доказано, что физические упражнения и закаливание не ослабляют сердечную деятельность, а напротив, сохраняют эффективную работоспособность даже у людей пожилого возраста.

Слово гигиена — греческое и означает «полезное». Это дисциплина, изучающая влияние (химическое, физическое, социальное и т.д.) на здоровье человека и, опираясь на полученные данные, разрабатываются нормы и правила улучшения внешней среды, укрепления здоровья человека, особенно меры по

по профилактике инфекционных заболеваний, повышению работоспособности и способствующие продлению жизни человека.

Личная гигиена — раздел предмета гигиены, в которой разрабатываются вопросы сохранения и укрепления здоровья человека путем соблюдения правил гигиены в личной жизни и трудовой деятельности.

Личная гигиена зависит от личности каждого человека и его возраста, и заключается в правильном налаживании интеллектуального и физического труда, занятии физкультурой, своевременном питании, достаточном сне, правильной организации труда и отдыха. В узком смысле к личной гигиене относятся гигиена тела (кожи, волос, ногтей, зубов), обуви, одежды, постели, питания и т.д. Здоровая жизнь человека зависит от соблюдения им требований личной гигиены. Правила личной гигиены предполагают всестороннюю чистоту человеческого тела, и с формированием в семье знаний и жизненных навыков об общей гигиене воспитываются медицинская культура и духовность.

Требования к личной гигиене:

- содержать тело и одежду в чистоте (особенно белье);
- еженедельно коротко отстригать ногти;
- ежедневно мыть лицо два и более раз;
- часто мыть руки с мылом;
- уделять внимание чистоте зубов;
- ежедневно принимать душ;
- раз в неделю посещать баню;
- ежедневно менять белье;
- соблюдать правила личных принадлежностей.

Личные вещи:

У каждого человека должны быть вещи, принадлежащие только ему.

К ним относятся — верхняя одежда, белье, постель, постельное белье, носовые платки, полотенце, ложка, вилка, чашка, зубная щетка, расческа, средства для умывания, заколки, пилка для ногтей и т.д.

При использовании подобных личных вещей другим человеком, можно заразиться имеющимися у него различными болезнями.

При соблюдении требований личной гигиены:

- тело и дух человека будут здоровыми и сильными;
- организм человека будет правильно расти, развиваться и будет всегда приподнятое настроение.

Общие гигиенические правила

В образовательных учреждениях нужно:

- уделять внимание чистоте кабинета группы;
- своевременно ухаживать за цветами в группе, содержать их в чистоте;
- во время перемен открывать окна или форточки в кабинете для проветривания и попадания солнечных лучей;
- сохранять кабинет группы от загрязнения;
- в кабинете не бегать, не прыгать и не говорить громко;
- при входе в учебное здание нужно чистить обувь.

Дома:

◦ пить кипяченную, остуженную или фильтрованную воду;
◦ тщательно мыть фрукты, овощи и зелень перед употреблением;
◦ обращать внимание на чистоту во дворе, в комнатах;
◦ отходы нужно класть в ведро с крышкой, ежедневно освобождать его, мыть специальными чистящими средствами и сушить;
◦ всегда держать в чистоте баню, ванную и туалет, используя средства дезинфекции;
◦ своевременно поливать цветы, держать их в чистоте;
◦ часто открывать окна, проветривать комнату, чтобы попадали солнечные лучи и чистый воздух;
◦ готовую пищу хранить в закрытой посуде, в холодильнике;
◦ использовать отдельно нож и разделочную доску для сырого мяса;
◦ не пробовать сырое мясо, фарш, не пить некипяченое молоко (можно заразится бруцеллёзом, эхинококком);
◦ тщательно мыть руки до того, как накрывать на стол и готовить еду;
◦ ночью перед сном хорошо проветривать спальню;
◦ вовремя менять постельное белье;
◦ часто делать влажную уборку;
◦ не допускать проникновения мух в дом, чтобы не загрязнялись продукты питания;
◦ натягивать сетки или марлю от мух и комаров на двери и окна;
◦ не допускать, чтобы животные входили в дом.

Внимание! Самыми грязными местами являются:

► дверные ручки;
► лестничные поручни;
► компьютерные кнопки;
► сотовый телефон;

► кнопки лифта;
► ручка в туалете, сиденье унитаза и кнопка для спуска воды;
► поручни в общественном транспорте.

Гигиенические требования к жилью

Защита окружающей среды — задача всенародного и государственного уровня. Благополучие нынешнего и будущих поколений зависит от успешного решения этой задачи. Жизнь человека проходит в окружающей его среде. В целом, воздушная среда обеспечивает нормальное течение наблюдаемых в организме физиологических процессов. В некоторых случаях в результате загрязнения состава воздуха отмечаются физиологические изменения, в результате в частях тела могут возникнуть паталогические признаки.

По сведениям Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) и некоторых ученых, воздух может быть загрязнен вредными для живого организма следующими химическими и другими веществами:

1. Твердые частицы; летучий пепел, пыль, сажа, окись цинка, силикаты, хлорид свинца.
2. Соединения серы: сульфат и сульфид ангидрид, водород сульфид, меркаптаны.
3. Органические соединения: альдегиды, углеводороды и дёготь.
4. Соединения азота: окись азота, окись азота (II), аммиак.
5. Соединения кислорода: озон, окись углерода (II), газ карбонат ангидрид.
6. Галогенные соединения: водород фторид, водород хлорид.
7. Радиоактивные вещества, радиоактивные газы, аэрозоли.

Кроме вышеперечисленных веществ, окружающую среду могут загрязнять ряд химических веществ, выпускаемых центрами промышленных предприятий — ртуть, свинец, марганец, бериллий, фенол, кадмий, изопрен, ацетон, толуол, бензин и другие вещества.

Несоблюдение в многоквартирных и частных домах требований гигиены может привести к появлению вредителей, переносчиков различных заболеваний: мух, мышей и др. В целом, для обеспечения комфорта в доме необходимо часто проветривать помещение, поддерживать естественную или соответствующую категории «прохладно» температуру, наиболее подходящую влажность, при оформлении дома использовать натуральные материалы (дерево, бумагу, ткань). Во время ремонта следует использовать краски из натуральных масел, обеспечивать стабильное искусственное освещение, максимально приближенное к естественному, соблюдать правила использования приборов, негативно влияющих на человека, а в некоторых случаях — отказываться от них.

На кухне по мере возможности использовать одноразовые тканевые или бумажные полотенца, а многоразовые полотенца дезинфицировать после каждого использования. Кухонные столы и разделочные доски являются источни-

ками заражения. Как показывают исследования, на них может быть в три раза больше бактерий, чем на унитазе.

В домах удобно использовать мусорные ведра с педалью, так как это предупреждает контакт руки с возбудителями болезней и снижает опасность заражения.

Гигиена обеспечивает взаимосвязь человека с окружающей средой. Трудно поддерживать физическое здоровье без здоровой окружающей среды.

2 модуль
Тема: Движение и здоровье. Влияние физической культуры и физической активности на здоровье. Закаливание организма. Личная гигиена

Контрольные вопросы

1. Каково влияние движения и физических упражнений на организм?
2. Что вы понимаете под индивидуальным подходом к занятиям и самоконтролем?
3. Можно ли лечить физкультурой? Каким образом?
4. Расскажите о гигиене проведения физического занятия.
5. Каким основным правилам должны следовать люди, занимающиеся физическими упражнениями?
6. Что вы знаете о закаливании организма?
7. Какие существуют виды и средства закаливания?
8. Что вы знаете о солнечных ваннах?
9. Расскажите о правилах приема солнечных ванн и противопоказаниях.
10. Что вы знаете о водных процедурах?
11. Что вы знаете о личной гигиене?

3 модуль

Тема: Формирование здорового поколения. Изменения частей тела, связанные с ростом молодого организма. Здоровье человека и влияющие на него факторы

Время: Общее время — 2 часа

Цель:

Закрепление знаний по темам:

- Формирование здорового поколения.
- Изменения частей тела, связанные с ростом молодого организма.
- Здоровье человека и влияющие на него факторы.

Ход занятия:

Учитель называет тему, рассказывает о ее цели и ожидаемых результатах.

Результаты обучения:

По завершению занятия учащиеся получают знания о формировании здорового образа жизни; половых признаках и возрастных изменениях в органах молодого организма и влияющих на них факторах; личной гигиене, видах гигиены, заболеваниях, возникающих из-за несоблюдения гигиены.

Общие сведения:

7 февраля 2017 года был принят Указ Президента Республики Узбекистан №УП-4947 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан» и была определена Стратегия действий по пяти приоритетным направлениям развития Республики Узбекистан в 2017–2021 годах.

В 4-м пункте Стратегии действий в частях 4.2; 4.4; 4.5 Приоритетных направлений развития социальной сферы — намечены такие приоритетные задачи, как формирование здорового образа жизни населения, укрепление здоровья семьи, охрана материнства и детства, повышение социально-политической активности женщин, усиление их роли в управлении государством и обществом, обеспечение занятости женщин, выпускниц профессиональных колледжей, широкое привлечение их к предпринимательской деятельности, дальнейшее усиление основ семьи, обеспечение снижения показателей заболеваемости населения и повышения продолжительности жизни населения.

Человеческое тело и знакомство с изменениями, происходящими в подростковом возрасте.

Изменения, происходящие в организме молодых людей подросткового возраста, касаются не только внешности, они находят отражение в их чувствах и настроении. Этот процесс называется периодом взросления. Международные эксперты так характеризуют происходящие изменения в подростковом возрасте:

1. С началом появления вторичных половых признаков и до начала совершеннолетия завершается половое созревание.
2. Детские процессы заменяются взрослым поведением.
3. У взрослых людей происходит переход от полной социально-экономической зависимости к независимости.
4. Этот период соответствует подростковому возрасту от 10–11 и до 15–17 лет.

В этот период происходит не только физическое, но и умственное, духовное и социальное развитие ребенка, а также постепенно исчезают некоторые признаки и появляются новые. Эти неожиданные события и удивительные подарки — новый период жизни, связанный с глубокими изменениями в молодом организме. Именно в этом возрасте в организме ребенка происходят изменения на пути к биологической зрелости. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки. Только хорошо понимая происходящие в организме подростка физиологические и психологические изменения, его возможности, зная о трудностях, с которыми неминуемо сталкивается ребенок, можно выдвигать педагогически обоснованные требования.

Познай себя, свое тело

В результате интенсивного выделения организмом гормонов начинается его половое созревание. Гормоны разделяются на мужские (тестостерон) и женские (эстроген и гестаген). В организме каждого мужчины есть доля женских гормонов, и вместе с тем, в каждой женщине частично имеются мужские гормоны. Интенсивное производство гормонов превращает мальчика в юношу и приводит к взрослению девушек. Кроме того, во всех этих изменениях нет установленного графика: у некоторых они начинаются раньше, у некоторых позже. Поэтому не надо стесняться того, что некоторые дети развиваются раньше своих сверстников, а некоторые — отстают.

Мы все уникальные, все разные, и вместе с тем, нет ни одного человека, который бы совершенно отличался от других. Не все части тела одинаково интенсивно развиваются. Развитие сердца и сосудов отстает от общего набора веса, а увеличение силы мускулов не всегда сопровождается их выносливостью. Спустя 2–3 года деятельность организма полностью гармонизируется, пропорции тела совершенствуются.

Общие изменения у мальчиков и девочек:

- скачок в росте, увеличение веса и тяжести мускулов;
- развитие половых органов;
- изменения голоса;
- наблюдается некоторая активизация желез организма, что иногда приводит к появлению прыщей и некоторых высыпаний;
- активизируются потовые железы;
- появляется растительность подмышками, на ногах и руках, в промежности.

Психологические изменения у подростков:

- капризность;
- эмоциональная неустойчивость;
- критическое отношение к окружающим взрослым (чаще к родителям, учителям);
- стремление к независимости;
- задумчивость;
- вера в идеалы;
- внимание к внешности;
- стремление к лидерству среди сверстников;
- появление интереса к противоположному полу.

В период взросления также наблюдаются изменения в общении подростков со своими сверстниками, то есть эти отношения приобретают более сложный и содержательный характер. Взаимоотношения с друзьями выходят за рамки школьной программы, и в жизни подростка на первый план выходят взаимные увлечения, новые занятия, общность устремлений.

Усиливаются чувства дружбы и товарищества, наблюдается интерес к представителям противоположного пола. У подростка повышается необходимость в общении со сверстниками, нежели с родителями или родственниками. В этот период подросток особенно нуждается в понимающем человеке, которому можно доверять. Мечта подростка — найти преданного друга и быть кому-то надежным другом. Однако, не всегда можно этого достичь. Часто различные комплексы и неправильные представления о дружбе мешают мальчикам и девочкам завязать надёжные узы дружбы и сохранить их. Побеседуйте с учащимися о настоящей дружбе и понятии дружбы, о том, как можно по-настоящему дружить и как нужно понимать дружбу. Хороший друг — это тот, кто разделяет не только счастливые дни и радости, но и беды и невзгоды. Вы можете привести следующие примеры:

- говорить правду, не лицемерить, не ставить себя выше других.
- быть общительным — уметь слушать и понимать — это трудно формируемые навыки, которые появляются в течение многолетнего общения.

Нужно еще особо отметить, что при общении подростки легко попадают под влияние окружающих. Так как у подростков еще недостаточно крепко сформированы взгляды и ценности, с помощью которых могли бы противостоять чужому влиянию, то они боятся стать белой вороной и стремятся подражать поведению окружающих. Иногда это хорошо, но в отдельных случаях подростки могут приобрести вредные привычки.

Уроки здоровья

Испокон веков узбекский дом отличался строгим соблюдением порядка, чистоты и аккуратности. Благополучие каждой семьи — критерий, определяющий манеры и поведение членов семьи.

Опрятность бережет человеческий труд и экономит время. Все, что содержится в чистоте — одежда, обувь, а также жилье, служат долгое время. Чистота избавляет от лишних трат. Закаленные и соблюдающие чистоту люди всегда здоровы.

Следить за чистотой кожи — первое правило чистоплотности. Прежде всего каждый человек должен следить за чистотой своего тела! Все это называется личной гигиеной человека.

Опрятность — очень широкое понятие, и означает стремление к чистоте, аккуратности и уюту.

Если не откладывать ежедневные дела, своевременно их выполнять, это входит в привычку. Следующие слова должны стать правилом жизни для каждого человека: «Если я не выполню работу сегодня, не доделаю ее, в итоге ничего не добьюсь. Все болезни, беспорядки — результат несоблюдения порядка, чистоты».

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «Здоровье — это не только отсутствие болезни или слабости, а состояние полного физического, умственного и социального благополучия».

Следует отметить, что здоровье детей и здоровье родителей взаимосвязаны и дополняют друг друга, то есть здоровое детство обеспечивает здоровое материнство и здоровое отцовство, а здоровье родителей обеспечивает здоровье детей.

Каждый человек для сохранения и укрепления здоровья должен быть знаком с медицинской культурой. Под медицинской культурой подразумевается наличие медицинских знаний, навыков и понятий для сохранения и укрепления здоровья человека, знание факторов, оказывающих отрицательное и положительное влияние на организм человека. Это охватывает соблюдение правил личной и общей гигиены, сознательное определение режима питания, отдыха, труда и движения, отрицательное воздействие окружающей среды на здоровье.

В подростковый период потовые железы вырабатывают больше пота и жира и в летнее время, и при выполнении физической работы в результате усиления деятельности эндокринной системы. Пот и бактерии на коже смешиваются и в результате загрязнения кожа начинает издавать неприятный запах.

В этот период необходимо ежедневно умываться, принимать душ с мылом, и при сильном потоотделении использовать дезодоранты, устраняющие запах пота или уменьшающие потоотделение. Ежедневный душ не только сохраняет кожу чистой, но и улучшает нервную проходимость, закаливает организм и повышает настроение.

Выбор одежды в соответствии с погодой и возрастом

Гигиена одежды и обуви должна соответствовать эстетическим требованиям, создавать хорошее настроение и не снижать трудоспособность. Поэтому одежду, головные уборы и обувь, независимо от того, из какой ткани они сделаны и кто

их носит, всегда нужно шить таким образом, чтобы они отвечали требованиям качества, времени и гигиены.

Одежда должна защищать организм человека от любых воздействий внешней среды (жары, холода, снега, дождя, ветра и т.д.), а также сохранять температуру тела в любых погодных условиях. При пошиве одежды из тканей учитываются их физические свойства и гигиенические требования, толщина, воздухопроницаемость, влагопроницаемость. Кроме того, ткань должна отражать свет, не терять первоначальный вид при стирке и глажке, быстро высыхать, также нужно учитывать поглощение тканью пыли и трудно ли будет ее очищать.

Одежда должна защищать тело летом от жары, зимой — от холода и различных внешних воздействий.

Гигиенически правильная одежда создает способствующий улучшению здоровья и поднятию настроения микроклимат.

Ткань для одежды должна содержать минимальное количество электростатических зарядов, не пропускать вредные для организма микрочастицы (пыль, бактерии и т.д.).

Белье (касающееся тела) должно хорошо пропускать влагу, воздух и быть гигроскопическим. Такая одежда обладает способностью выделять углекислый газ, пот и другие вещества, выделяемые через кожу, включая водорастворимые витамины, токсичные соединения, образующиеся в процессе обмена веществ. Кроме того, одежда должна легко стираться и чиститься.

Какой должна быть одежда? Прежде всего, одежда должна соответствовать полу, возрасту, телосложению, росту человека и выполняемой им работе.

Одежда должна отвечать следующим основным гигиеническим требованиям:

а) хорошо пропускать воздух в сухом и влажном виде (тогда кожа будет хорошо дышать);

б) хорошо впитывать влагу и пот при выделении тепла;

в) отражать солнечные лучи и не допускать их воздействия на кожу;

г) не облегать тело плотно (не мешать испарению);

д) не иметь электростатические заряды и т.д.

В климатических условиях Узбекистана в летние месяцы солнце нагревает воздух очень сильно, именно поэтому головной убор должен защищать от солнечных лучей и не мешать видимости.

Головной убор должен быть изготовлен из материала, не пропускающего тепло, при этом пропускать воздух и быть легким. Люди, работающие на открытом воздухе, должны носить головные уборы из натуральных и искусственных тканей, которые пропускают воздух. Шляпа с широкими полями защищает шею и плечи от солнечных лучей.

Психогигиена — это комплекс специальных мероприятий, направленных на обеспечение психического здоровья человека, цель которых — работать и жить в строгом соответствии с правилами и нормами, разработанными наукой гигиены для предотвращения ухудшения психического здоровья людей. Борьба за психическое здоровье — это борьба за здоровье всего организма.

Меры по психогигиене неразрывно связаны с мерами по психопрофилактике, и иногда их трудно различить. Психогигиенические мероприятия важны не только для профилактики психических заболеваний, неврозов, психопатий, но и при различных соматических заболеваниях. Необходимость сбалансировать психическое и соматическое здоровье предполагает тесную связь психогигиены с общей гигиеной. Например, соблюдение гигиенических требований к питанию может предотвратить церебральный атеросклероз, что, в свою очередь, ведет к снижению психических расстройств.

Психогигиена возраста

Забота о психическом здоровье ребенка должна начинаться с нахождения его в утробе матери, во время беременности мать должна соблюдать все правила гигиены. После рождения ребенка его нужно правильно кормить, развивать в нем полезные гигиенические привычки, прививать чувство ответственности, формировать дисциплинированность, трудолюбие, чувство товарищества.

В школьный период необходимо учитывать влияния нагрузок учебного процесса на психическое здоровье, а также в период полового созревания вопросы профориентации и гигиены половой жизни требуют психогигиенического подхода. По мере взросления возникают определенные психогигиенические проблемы. Среди них необходимо обратить внимание на психогигиенические вопросы, связанные с изменением жизненных стереотипов, адаптацией к новым социальным условиям, зависимости от окружающих.

Под психогигиеной жизни прежде всего подразумеваются взаимоотношения людей в быту. Нехватка у некоторых людей культуры общения приводит к психическим нарушениям — неврозам, депрессиям. Психологическая и культурная среда в семье оказывает влияние и на психическое здоровье семьи. Важной мерой предупреждения подобных ситуаций является отдельное жилье для каждой семьи.

Психогигиена семейной и половой жизни — положительно влияет на прочность семьи, взаимоуважение, уступчивость, доброе отношение к младшим, поддерживает в семье нормальную психологическую среду и помогает предотвратить различные психические расстройства.

Одной из наиболее важных задач является оказание содействия в создании гармоничной половой жизни. Неправильно организованная половая жизнь чаще всего является тяжелой, болезненной тайной человека, которая приводит

к различным внутренним и внешним разногласиям. Безнравственность, погоня за удовлетворением половых потребностей любыми способами определяется общим нравственным обликом человека.

Психогигиена общественной жизни. Высокая культура человека играет решающую роль во взаимоотношениях, во взаимоуважении и культуре общения человека в семье, на работе, в школе, классе, общежитии и подобных общественных местах.

3 модуль
Тема: Формирование здорового поколения. Изменения частей тела, связанные с ростом молодого организма. Здоровье человека и влияющие на него факторы

Контрольные вопросы

1. Как вы понимаете формирование здорового поколения?
2. Что вы знаете об изменениях частей тела, связанных с ростом молодого организма?
3. Что вы можете сказать об изменениях, происходящих в организме молодых людей подросткового возраста?
4. Расскажите о психологических изменениях у подростков.
5. Каково влияние экологии на здоровье?
6. Что вы знаете о выборе одежды в соответствии с погодой и возрастом?
7. Какую одежду должны носить молодые люди?
8. Что такое психогигиена?
9. Расскажите о возрастной психогигиене.
10. Расскажите о психогигиене в быту.
11. Что вы знаете о психогигиене в семье и половой жизни?

4 модуль

Тема: Основы семьи. Семья и здоровье. Формирование семейных отношений. Женщина — равноправный, полноценный член общества. Гендерное равенство

Время: Общее время — 2 часа

Цели:

- Понятие семьи, цели и задачи;
- Семейная стабильность и семейные ценности;
- Создание семьи и формирование семейных взаимоотношений;
- Понятие о браке, его правила, заключение брака;
- Обстоятельства, препятствующие заключению брака;
- Значение прохождения медосмотра;
- Роль женщины в семье и обществе;
- Укрепление знаний о гендерном равенстве и равноправии.

Ход занятий:

Учитель называет тему, рассказывает о ее цели и ожидаемых результатах.

Результаты обучения:

Знакомство учащихся с понятием семьи и ее влиянием на здоровье, составными частями и принципами семьи, периодическим развитием семьи. Представление понятия о браке, его правилах, заключении брака. Ознакомление и понимание роли женщины в семье и обществе.

Семья и здоровье

Семья — наиболее сильный и мощный фактор, обеспечивающий здоровье членов семьи.

Понятие «семья» традиционно означает сообщество людей, объединенных на законной основе, то есть его члены должны находиться в браке, быть попечителями или усыновителями. Вместе с тем, к понятию семьи также относится группа людей, имеющих биологическое родство.

Семья возникает в результате соединения мужчины и женщины семейными узами. В результате появляется новое поколение, члены которого связаны кровными узами. С течением времени это сообщество охватывает все больше людей, связанных узами родства. Вместе с тем, поколениям, подрастающим в этой семье, передаются присущие семье ценности и традиции, чувства любви и сопереживания. Прививая свои членам лучшие человеческие качества, каждая семья вносит вклад в обновление человечества.

Семья — святая обитель, где рождается и подрастает человек, где развиваются и живут дети. Семья начинается со вступления в брак двух молодых людей. Абдурауф Фитрат в своей книге «Семья» советует молодым людям, вступающим в брак, обратить внимание на четыре критерия:

имущество; происхождение; внешность; веру и убеждения.

- «имущество» — наличие достаточных средств для проживания;
- «происхождение» — отсутствие генетических заболеваний, социальный статус, равенство в развитии;
- «внешность» — соответствие мужа и жены;
- «вера», «убеждения» — духовная чистота и нравственность.

Говорят, что мужчина и женщина, которые собираются пожениться, должны быть совместимы по этим критериям, чтобы их брак был счастливым, а потомство было здоровым.

В своих суждениях о семье и брачных узах древнегреческий философ Платон отмечает, что здоровых и хорошо приспосабливаемых к жизни детей рожают женщины от 20 до 40 лет. Рожденные в этот период дети вырастают уравновешенными, здоровыми, умными людьми.

«Хорошо, если у мужа и жены различные темпераменты, это обеспечивает детей с хорошим, уравновешенным характером. Нельзя допускать зачатие в нетрезвом состоянии, так это может привести в будущем к тяжелым последствиям для ребенка».

И сегодня вышеперечисленные мысли по созданию здравой и прочной семьи, сохранению ее ценности и святости, воспитанию здорового, гармонично развитого поколения не утратили своего значения.

Здоровая атмосфера в семье приводит к гармоничности всей человеческой цивилизации. Помимо этих понятий, есть и общепризнанные определения семьи: «Семья — это объединение совместно проживающих людей».

Типы семей

1. Нуклеарная семья — семья, состоящая из мужа, жены и детей.
2. Расширенная семья — нуклеарная семья и все близкие и дальние родственники.

Развитие семьи

1. Развитие семьи.
2. С течением времени семья меняется и развивается. Развитие семьи направлено на определенную цель, для достижения которой семья проходит несколько этапов.

Основы развития семьи состоят из следующего:

I. После определенного жизненного цикла каждая семья меняется.
II. Изменения в семье происходят по этапам, и каждый этап становится более стабильным.
III. На каждом этапе имеются задачи развития, которые реализуются в процессе прохождения этапа. Только после прохождения одного этапа семья переходит на следующий. Здоровая семья должна с легкостью выполнять все задачи.

Задачи семьи. Определены шесть основных задач, приемлемых для семей с различными структурами:

1. Формирование взаимосвязи между членами семьи. Взаимосвязь формируется между супругами, родителями и детьми, между семьями.
2. Гарантия безопасности и принятие. Семейная среда должна быть комфортной для индивидуального формирования каждого члена семьи.
3. Достижение цели и чувство удовлетворения. Совместное достижение цели членами семьи и получение удовольствия от такого сотрудничества.
4. Гарантия непрерывности дружеских связей. В большинстве случаев семьи с дружественными связями поддерживают друг друга, живут в мире и согласии и в течение долгого времени сохраняют стабильность в отношениях.
5. Обеспечение социальное статуса и отношений. Семья является мостом культуры просвещения между поколениями, гарантирующим, что каждый член семьи найдет свое место в социальной среде.
6. Обеспечение контроля и воспитание чувства осознания правильности своих действий. Каждый член семьи усваивает человеческие качества, такие как правила, обязанности, чувство ответственности, права в пределах своей семьи.

Развитие жизненного цикла семьи (Дюваль):

1-й этап: супружеская пара (без детей);

2-й этап: рождение ребенка в семье (старшему ребенку — 30 месяцев);

3-й этап: семьи с детьми дошкольного возраста (2, 5–6 лет);

4-й этап: семьи с детьми школьного возраста (6–13 лет);

5-й этап: семьи с детьми-подростками (старшему ребенку 1 3–20 лет);

6-й этап: уход детей из семьи;

7-й этап: родители среднего возраста (от работоспособного периода и до пенсионного возраста);

8-й этап: члены семьи пожилого возраста (с пенсионного возраста и до смерти).

Задачи развития:

- Вступление в брак;
- Формирование семьи;
- Формирование родственных связей;
- Планирование семьи;
- Стабильность семьи;
- Контроль в спорных ситуациях в развитии семьи;
- Содействие удовлетворению потребностей родителей, детей;
- Социализация детей, их воспитание и обучение;
- Поощрение достигнутых в школе успехов;

- Согласие во взаимоотношениях между супругами;
- Свобода подростка и сбалансированность чувства ответственности;
- Открытость взаимоотношений детей и родителей;
- Обеспечение единогласия во взаимоотношениях мужа и жены;
- Уход из родительского дома;
- Адаптация детей к самостоятельной жизни;
- Укрепление взаимоотношений между супругами;
- Поддержка взаимоотношений между родителями и детьми;
- Обеспечение здоровой среды;
- Адаптация к пенсионному периоду;
- Обеспечение оптимальной жизнедеятельности;
- Приспособление к сокращению финансового обеспечения;
- Приспособление к изменениям в здоровье;
- Привыкание к потере супруга.

Для здоровья человека семейная среда имеет большое значение. А она зависит от взаимопонимания между членами семьи, правильного установления взаимоотношений.

В главе «Семья» Конституции Республики Узбекистан дается высокая оценка роли семьи для будущего государства и особо отмечается, что семья является основной ячейкой общества. Семейные взаимоотношения регулируются Семейным кодексом Республики Узбекистан. Это брачные взаимоотношения, взаимоотношения между супругами, родителями, детьми и другими членами семьи.

Брак является связующим звеном в возникновении и дальнейшем укреплении семьи. Поэтому брак берет свое начало с последнего периода первобытного общества, является традицией, воплощающей общечеловеческие ценности, и далее приобретает законно оформленную форму.

«Никох» (брак) арабское слово, означающее законное закрепление супружества путем шариата, семейный союз. Никах возник в результате определенных образа жизни и опыта, и прошел длительный эволюционный путь к тому, чем он является сегодня.

Понятие никах существует у всех народов, и каждый народ (этнос) отмечает его в соответствии со своими обычаями. Брачные обряды Узбекистана имеют свои отличительные особенности. К тому же у некоторых этнических групп узбеков есть свой характер проведения никаха.

У узбеков очень почитаются брачные обряды. Во время этих церемоний проводились различные ритуалы для защиты жениха и невесты от внешних злых сил. Жениться без никаха строго заспрещено. Без никаха девушку не отправляли в дом жениха. Выполнение брачных обрядов и церемоний поручалось многодетным, уважаемым людям. Например, такие мероприятия, как

сватовство, помолвка, бракосочетание и другие обряды проводились во главе с уважаемыми, многодетными людьми, которые живут в одном браке.

Правовая основа и фундамент семьи — никах — это прекрасная церемония, направленная на реализацию добрых устремлений нашего народа. Традиционные брачные церемонии нашего народа, создающего великую, свободную и процветающую Родину, направлены на создание стабильных, благополучных и многодетных семей. В период независимости традиционный брак и его современные обряды способствуют дальнейшему укреплению новых семей.

Близкие родственники должны предоставить подробные сведения вступающим в брак юношам и девушкам об интимных отношениях, то есть о половой жизни.

Половая жизнь — это не только биологическое, но и социальное явление, так как мужчина и женщина вступают в половые отношения в определенной социальной ситуации. Их удовлетворенность половой жизнью, любовь и забота друг о друге зависят от брака и спокойствия в семье.

Так как половая жизнь зависит от человеческих взаимоотношений, к этому, с одной стороны, можно относиться как к вопросам физиологии и гигиены, а с другой — как вопросам этики, воспитания и быта.

Различия между мужчинами и женщинами кажутся естественными, очевидными вещами. Мужчины отличаются от женщин своим телосложением, физиологией, переживаниями. Задачи мужчины и женщины в вопросах продолжения рода отличаются как с физиологической, так и с моральной точки зрения. Беременность, роды, вскармливание и уход за ребенком, а также непосредственно воспитание детей возлагается на женщин.

Сложившиеся в течение веков, передававшиеся от поколения поколению как бесценное наследие традиции и обычаи служат важным фактором во внедрении основных идей национальной идеологии. Одной из актуальных задач является еще более эффективное использование объединяющих особенностей национальных традиций и обычаев.

В статье 16 Семейного кодекса Республики Узбекистан указано, что существуют обстоятельства, препятствующие заключению брака. Не допускается заключение брака:

- между лицами, из которых хотя бы одно состоит уже в другом зарегистрированном браке;
- между родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии, между братьями и сестрами, сводными братьями и сестрами, а также между приемными родителями и приемными детьми;
- между лицами, из которых хотя бы одно признано судом недееспособным вследствие психического расстройства (душевной болезни или слабоумия).

Для заключения брака необходимо, чтобы будущие супруги обладали способностью свободно выражать свое согласие. Принуждение к заключению брака запрещается.

Еще одной особенностью, влияющей на прочность семьи, является возраст вступления в брак. Половое созревание у девушек наступает в 1 6–17 лет, у юношей — 1 7–18 лет. Ранний брак, когда брачующимся только 1 7–18 лет, может отрицательно повлиять на становление молодого человека как главы семьи. Так, 17-летний парень еще не готов полноценно взять на себя роль главы семьи. Еще одним негативным фактором является то, что девушки морально формируются раньше парней, при этом они относятся к 17-летним юношам как к детям. Такое представление находит отражение и в семейных взаимоотношениях, что может привести к неуважению между молодыми супругами.

Также нецелесообразны поздние браки: по мере взросления (особенно у девушек) шансы на вступление в брак сокращаются, однако возрастают требования при выборе партнера. У каждого потенциального супруга обнаруживаются разные недостатки, что еще более осложняет вступление в брак. Поэтому нельзя упускать оптимальный возраст для создания семьи.

Если при подготовке молодых людей к браку, уделять больше внимания девушкам и упускать из виду парней, то наблюдается односторонний подход к вопросу. Какой бы прекрасной, духовно совершенной не была девушка, если парень не отличается культурой, широким кругозором, этикой, созданная ими семья не будет прочной.

В семейный кодекс включена статья о прохождении брачующимися медицинской комиссии. В частности, указывается: «Лица, вступающие в брак, проходят медицинское обследование в учреждениях государственной системы здравоохранения на бесплатной основе. Объем и порядок проведения медицинского обследования устанавливаются Кабинетом Министров Республики Узбекистан».

Брачующиеся должны пройти медицинское обследование после подачи заявление в отделение ЗАГС (постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан № 365 от 25 августа 2003 года).

Нужно проходить медицинское обследование у специалистов по выявлению следующих заболеваний:

- психические заболевания (психиатр);
- наркомания (нарколог);
- туберкулез (фтизиатр);
- заболевания, передающиеся половым путем (врач по кожным и кожно-венерическим заболеваниям);
- инфекция ВИЧ (центральная лаборатория).

Только у здоровых родителей рождаются здоровые дети.

В настоящее время встречаются браки между представителями разных национальностей, а также браки между родственниками, которые приводят к плачевным последствиям.

Родственный брак — это вступление в брак двух лиц, у которые общие предки.

В родственном браке, даже если родители здоровые, у их детей высок риск генетических заболеваний. То есть рождаются дети с физическими и умственными отклонениями: слабые, болезненные, умственно отсталые, глухонемые, низкорослые, карлики и с другими физическими, умственными недостатками.

Они отстают в развитии от сверстников. В таких семьях часто рождаются дети с заболеваниями сердца, почек. Как показывает жизненный опыт и наблюдения, в браке с чужими людьми рождаются более здоровые дети.

В воспитании детей имеет важное значение правильное формирование духовной среды, поведение и ответственность родителей. Так, в этом вопросе особое место занимают мужественный, самоотверженный, терпеливый, иногда строгий, бережливый отец, а также добрая, терпеливая, любящая мать.

В формировании у членов семьи высоких моральных и духовных качеств, таких как взаимоуважение, доброта, честность, трудолюбие, человечность и патриотизм, важную роль играют духовное совершенство женщины, глубокое мировоззрение, грамотность.

При этом нужно отметить огромную роль, бесценные и бескорыстные заслуги матерей в прочности семей, здоровой духовно-нравственной среды в них.

Развитие социальных взаимоотношений на сегодняшний день характеризуется усилением внимания во всем мире вопросам **гендерного равенства и равноправия.**

Понятие **гендер** отражает взаимоотношения мужчин и женщин в обществе, так как они формируются в обществе. Другими словами, гендер указывает, как воспринимается социальная роль мужчин и женщин в обществе. Так, если пол определяется физиологическим различием между мужчиной и женщиной, гендер зависит от их роли в обществе, характера и особенностей. Поэтому устойчивое развитие немыслимо без гендерного равенства. Его основная цель — создание общества, в котором мужчины и женщины имеют равные права, возможности, обязанности во всех сферах жизни. Значит, гендер основывается на различиях между полами и формируется в социальных отношениях.

Слово «гендер» получило юридический статус во время Пекинской конференции в 1995 году, и социальное равенство мужчин и женщин было подтверждено представителями всего мира. Слово «гендер», не теряя своего значения как «биологический пол», вошел в обиход в 80-е годы прошлого века как важный фактор, определяющий социальный и культурный статус личности.

.Принципы гендерного равенства:

- равноправие;
- равная ответственность;
- равные возможности;
- взаимное сотрудничество.

Термин «гендер» означает комплекс норм социально-культурных задач, определяющих поведение мужчин и женщин, живущих в различных обществах.

В обществах с сильным влиянием традиционных обычаев и взглядов, где присутствует соблюдение различных обрядов, связанных с рождением детей, включающих выбор имени ребенку и даже цвета его одежды и игрушек, с детства вводит человека в гендерную систему. Также гендерные различия бросаются в глаза и в отношении к детям в семье.

В нашем народе по-разному протекает процесс социализации мальчиков и девочек, который начинается раньше рождения ребенка. Почему родители и близкие родственники хотят заранее знать пол ребенка? Так, исходя из этого они выбирают ему имя, соответствующую одежду. Приобретаются игрушки в зависимости от пола ребенка: девочке покупают куклы, посуду, мальчику — машины и конструкторы. Согласно исследованиям большинства ученых, установлено, что мальчики чаще используют игрушки, развивающие двигательную активность и интеллект, а девочки — игрушки, связанные с воспитанием детей, направленные на общение с другими людьми и активную речь.

Вместе с тем, в большинстве узбекских семей мечтают о рождении сына, продолжателе рода, который в будущем окажет родителям материальную помощь и поддержку. Такое желание может привести к большому заблуждению: считается, что парни в обязательном порядке должны получить хорошее образование, а девочкам учиться не обязательно.

«Гендер» в основном означает социальное поведение мужчин и женщин, систему взаимоотношений между мужчинами и женщинами. У каждого общества есть свои стереотипы о роли мужчин и женщин, их возможностях, особенностях и взаимоотношениях.

Достижение гендерного равенства — длительный процесс, который охватывает все сферы жизни общества, и зависит от общих действий государственных органов, гражданского общества и каждого человека.

Как показывает мировая практика, на гендерное равенство оказывают большое влияние сложившиеся в течение веков традиции, обычаи, устаревшие взгляды на религию, статус женщин и т.д.

В нашей стране полностью ликвидировано гендерное неравенство, и уделять особое внимание приобретению девушками определенных профессий и получения высшего образования является делом государственной важности. Система образования, внедренная в нашей стране, представляет собой огромные возможности и прочную основу для светлого будущего наших девочек,

тогда как в ряде стран мира девочки лишены возможности стать грамотными, получить начальное образование.

Дополнительные гарантии равных прав между мужчинами и женщинами также закреплены в статье 46 Конституции. Согласно этой статье, женщины и мужчины имеют равные права, и это является основным содержанием понятия гендерного равенства.

Кроме того, равенство прав закреплено в Семейном, Трудовом, Уголовном и других кодексах.

Защита прав, свобод и законных интересов женщин предусмотрена в Конституции Узбекистана, Трудовом, Семейном кодексах и других нормативно-правовых актах, в целом в более чем 80 нормативных актах. Важно отметить, что большинство этих документов основано на международных правовых нормах.

Основные направления последовательной и системной политики по защите прав, свобод и законных интересов женщин в Узбекистане:

- во-первых, обеспечение исполнения законодательных актов, принятых в области защиты прав и законных интересов женщин, материнства и детства, и дальнейшее совершенствование правовых основ;
- во-вторых, постоянный и комплексный мониторинг состояния дел по защите прав женщин, повышение их роли в семье, обществе, управлении государственными делами;
- в-третьих, принятие и реализация эффективных мер по обеспечению занятости женщин, оказание всестороннего содействия для обеспечения их занятости, развитие различных форм предпринимательства среди женщин, в основном, в сельской местности;
- в-четвертых, разработка и реализация мер, направленных на повышение общественно-политической и социально-правовой активности женщин, содействие активному участию женских негосударственных некоммерческих организаций в общественно-политической жизни страны.

Святая обязанность и задача семьи заключается в рождении детей, в воспитании их высокодуховными и просвещенными людьми, содействии и самостоятельном обретении своего места в обществе.

4 модуль
Тема: Основы семьи. Семья и здоровье. Формирование семейных отношений. Женщина — равноправный, полноценный член общества. Гендерное равенство

Контрольные вопросы

1. Дайте определение понятию семьи.
2. Что вы знаете о родственных узах?
3. Расскажите о типах и задачах семьи.

4. Каково значение семейной среды для здоровья человека?
5. Что вы знаете о никахе?
6. Каков возраст вступления в брак?
7. Знаете ли вы об интимных отношениях брачующихся?
8. Как вы понимаете половую жизнь?
9. Как осуществляется подготовка молодежи к семейной жизни?
10. Что говорится в Семейном кодексе о прохождении брачующимися медицинского осмотра?
11. Расскажите об обстоятельствах, препятствующих заключению брака.
12. Расскажите о родственном браке и его последствиях.
13. Что такое гендер?
14. Расскажите о взаимоотношениях мужчин и женщин в нашей стране.
15. Расскажите о гендерном равенстве.

5 модуль

Тема: Репродуктивное здоровье и его защита

Время: Общее время — 2 часа

Цели:

- Сформировать представление о репродуктивном здоровье;
- Сформировать представление о репродуктивном праве;
- Сформировать представление об отрицательных последствиях ранних браков.

Ход занятия

Учитель называет тему занятия, говорит ее целях и ожидаемых результатах.

Результаты обучения:

Учащиеся получают краткие сведения о репродуктивном здоровье и репродуктивном поведении, **медицинских и биологических особенностях брачного возраста**, основах защиты репродуктивного здоровья; значении лозунгов «Здоровая мать — здоровое дитя», «Здоровая семья — здоровый ребенок»; изменениях, происходящих в организме несовершеннолетних девушек, и факторах, влияющих на их здоровье; замужестве до совершеннолетия и его отрицательных последствиях, путях их предупреждения; видах, эффективности средств контрацепции и правилах их использования.

Общие сведения

Репродуктивное здоровье (РЗ) — это не только отсутствие заболеваний и недостатков во всех вопросах, касающихся репродуктивной системы и ее функционирования, но и полное физическое, умственное и социальное благополучие. По сути, вопрос репродуктивного здоровья охватывает как женское, так и мужское здоровье.

Репродуктивное право — это независимое принятие решения, с пониманием полной ответственности супружескими парами и отдельных лиц, о количестве детей в семье, интервале между ними, признание основных прав по обладанию необходимыми для этого средствами информации. Прочность семей зависит от множества факторов, в основном от здоровья матери и ребенка. Только если мать здорова, у нее рождается физически и умственно здоровый ребенок. Готовящиеся вступить в брак молодые люди должны обладать достаточными знаниями о здоровой половой жизни. Важно обеспечивать здоровье женщин с детских лет.

Репродуктивное здоровье — это не только отсутствие в репродуктивном периоде болезней и патологий, но и полноценное физическое, психическое и социальное состояние. В соответствии с репродуктивным здоровьем, человек должен самостоятельно принимать решение о безопасной и удовлетворительной половой связи, о том, когда и сколько детей заводить.

Женщины должны иметь полное представление об эффективности средств контрацепции и самостоятельно выбирать метод предохранения от беременности. Вместе с тем, женщины обладают правом на безопасную беременность и роды, рождение здоровых детей и обеспечение всеми услугами.

Женское репродуктивное здоровье и правовые вопросы

Женское репродуктивное здоровье находится под большей опасностью, чем мужское, так как беременность и роды происходят у женщин. К примеру, аборт по причине нежелательной беременности или же осложнения, вызванного во время желательной беременности, могут оказать отрицательное влияние на репродуктивное здоровье женщины. По сведениям, полученным из Японии, 30% от общих заболеваний женщин фертильного возраста составляют болезни половой системы; у мужчин этот показатель составляет 12% (у женщин это соотношение составляет 1/3). Болезни, передающиеся половым путем: у женщин — 8,9%, у мужчин — 1,5%. Согласно этим данным, женщины в 3 раза больше мужчин подвержены опасности венерических заболеваний. Половое различие проявляется во время репродуктивного процесса, в строении и функциях половых органов. Признаки заболевания половых органов женщин проявляются редко, и женщины не проходят добровольно профилактический осмотр, поэтому достаточно сложно диагностировать заболевание.

Индивидуальность каждого человека влияет на его репродуктивное здоровье и понятия о сексуальности (интеграция сущности материнства). Сохранение и улучшение здоровья в период материнства зависит от репродуктивного состояния женщины. На сегодняшний день вопросы охраны здоровья женщин включают в себя охрану репродуктивного здоровья и права и выявление связанных с ними проблем.

Отрицательные последствия заключения брака и беременности до совершеннолетия

В целях охраны репродуктивного здоровья в нашей республике, согласно Семейному кодексу, установлен минимальный возраст вступления в брак для мужчин — 18 лет, для женщин — 17 лет. Согласно научно обоснованным медицинским данным, наиболее оптимальным возрастом для вступления в брак для девушек являются 2 0–24 года, для мужчин — 2 4–26 лет, и будет разумным, чтобы разница между ними составляла 3–6 лет. Как известно, к 1 6–17 годам девушки становятся взрослыми, однако это не значит, что они готовы к материнству. Раннее замужество часто приводит к бесплодию, преждевременным родам, различным осложнениям при беременности. Вместе с тем, как показывает практика, в семьях, в которых употребляют спиртные напитки, курят и принимают наркотики, рождаются умственно отсталые дети и дети с врожденными пороками.

В настоящее время наблюдается, что уменьшается возраст брачующихся. Раннее замужество девушек, не готовых физически, психологически и духовно к семейной жизни, вследствие недостаточного репродуктивного и полового развития, имеет такие отрицательные последствия, как:

- увеличение количества разводов молодых семей;
- осложнения во время родов, сокращение интервала между родами и беременностью;
- увеличение случаев смертности среди первородящих и молодых женщин до 20 лет.

Отрицательные последствия ранних браков

С медицинской точки зрения, полное физиологическое развитие организма (внутренних органов, деятельности центральной нервной системы и стабилизация гормонального состояния) приходится на 2 0–21 год.

Отрицательные последствия у девушек, рано вступивших в брак (до 1 8–20 лет):

- организм еще не полностью развит для беременности, родов и в целом, для рождения здорового ребенка. Ранние роды представляют определенный риск для здоровья как молодой матери, так и будущего ребенка;
- гормональный дисбаланс в организме (нестабильный, непропорциональный);
- сильный токсикоз;
- плацентарная недостаточность;
- физически тяжелые беременность и роды;
- слабость при родах;
- рождение ребенка с недостаточным весом;
- увеличение случаев смертности среди матерей и детей;
- быстрое умственное и физическое утомление, отсутствие сил ухаживать за ребенком в ночное время;
- неспособность психологически адаптироваться к своему ребенку;
- сложности в правильном уходе и воспитании ребенка;
- подавленное психическое состояние в результате неуверенности в себе из-за отсутствия профессии;
- сложности в установлении новых отношений с супругами и членами семьи из-за психологической неподготовленности к семейному окружению;
- невозможность определить верный выход из ситуации в разных ситуациях с членами семьи из-за неопытности в повседневной жизни;
- невозможность создать здоровую среду в семье и возникновение разводов.

Здоровые родители — здоровый ребенок

К сожалению, согласно мировой статистике, более 500 тысяч детей умирает каждый год из-за осложнений при беременности, родов и абортов, у десятка

тысяч женщин наблюдаются осложнения при беременности, некоторые из которых могут представлять опасность для жизни матери и ребенка, или привести к инвалидности.

Основные причины наблюдаемых случаев смертности среди матерей в Узбекистане — это аборт и его осложнения: повышение давления из-за беременности, кровотечения при родах, сепсис (инфекции в крови), заболевания внутренних органов.

В каких случаях нежелательная беременность может угрожать здоровью матери?

Если после последней беременности интервал составляет менее 2 лет, а следующая беременность наступает менее чем через 2 года — используется выражение **РОДЫ В ОЧЕНЬ КОРОТКИЕ СРОКИ**. При этом возрастает риск рождения мёртвого ребенка, самопроизвольного аборта, традиционного аборта. Материнская смертность составляет 60%, осложнения беременности 50%, в 2 раза увеличиваются риски кровопотери.

✓ При возрасте будущей матери до 18 лет — считаются **ОЧЕНЬ РАННИМИ РОДАМИ**. Они приводят к увеличению материнской смертности на 34%, случаев эклампсии (эпилепсия при повышении кровяного давления) среди первородящих — на 70%, детской смертности — на 35% и более. 15% случаев материнской смертности приходится на долю молодых женщин.

✓ беременность у женщин 35 лет и более старшего возраста представляет опасность не только для здоровья женщины, но и для будущего ребенка. Так, в этом возрасте у женщин часто встречаются заболевания внутренних органов (анемия, эндокринные, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек и т.д.). Это приводит к осложнениям не только в период беременности, но и во время родов, это — **ОЧЕНЬ ПОЗДНИЕ РОДЫ**.

✓ У женщин после 4–5 родов возрастает угроза материнской и детской смертности до 40% — **МНОЖЕСТВЕННЫЕ РОДЫ**. 4,9% всех рождений приходятся на 4 и более рождений.

✓ Если у женщин имеются заболевания внутренних органов, беременность может представлять угрозу здоровью женщины. При заболеваниях экстрагенитальных (внутренние органы) и генитальных органов (репродуктивных органов) возрастает угроза смерти матери и ребенка.

При наличии вышеперечисленных факторов, негативно влияющих на здоровье матери и будущего ребенка (РОДЫ В ОЧЕНЬ КОРОТКИЕ СРОКИ, ОЧЕНЬ РАННИЕ РОДЫ, ОЧЕНЬ ПОЗДНИЕ РОДЫ, МНОЖЕСТВЕННЫЕ РОДЫ, НАЛИЧИЕ БОЛЕЗНЕЙ), мы предупреждаем женщин:

- **«Роды могут представлять угрозу вашей жизни и вашему здоровью!»***

Факторы, представляющие угрозу для здоровья матери и ребенка

Для женщин, входящих в вышеперечисленные группы, существуют многочисленные современные методы предупреждения нежелательной беременности. Для получения о них правильных сведений нужно обратиться за консультацией к врачу.

5 модуль
Тема: Репродуктивное здоровье и его защита

Контрольные вопросы

1. Что вы знаете о репродуктивном здоровье?
2. Расскажите о женском репродуктивном здоровье.
3. Какие условия в нашем обществе созданы для улучшения здоровья беременных женщин и рождения здорового ребенка?
4. Что такое репродуктивное право?
5. Каковы отрицательные последствия ранних браков?
6. Расскажите о предупреждении ранней беременности и родов.
7. Какими методами нужно формировать у молодёжи половую культуру?
8. Расскажите об изменениях в организме несовершеннолетних девушек и факторах, влияющих на их здоровье.
9. Какое значение имеет здоровье отца для рождения здорового ребенка?
10. Что вы знаете о факторах, угрожающих здоровью матери и ребенка?
11. Как нужно предохранятся от нежелательной беременности?
12. Знаете ли вы о видах, эффективности, правилах использования средств контрацепции?

6 модуль

Тема: Защита материнства и детства. Полноценный уход за матерью и ребенком

Время: Общее время — 2 часа

Цели:

Формирование знаний по следующим темам:

- Знание основ защиты материнства и детства;
- Знание особенностей развития ребенка в различные периоды;
- Формирование понимания сути и содержания лозунгов «Здоровая мать — здоровое дитя», «Здоровая семья — здоровый ребенок»;
- Знание о сохранении здоровья в различные периоды материнства;
- Признаки, требующие немедленной медицинской помощи;
- Знание о полноценном уходе за матерью и ребёнком в период «чилла»;
- Об акцентировании внимания на матери и ребенке при защите материнства.

Ход занятий

Учитель называет тему занятия, рассказывает о ее целях и ожидаемых результатах.

Результаты обучения:

Учащиеся получат понятия об основах защиты материнства и детства, особенностях различных периодов развития детей, содержании лозунгов «Здоровая мать — здоровое дитя», «Здоровая семья — здоровый ребенок», об уходе за беременными женщинами, уходом за матерью и ребенком в период «чилла».

Общие сведения

Созданные условия для улучшения здоровья беременных женщин и рождения здорового ребенка.

Следует отметить, что с годами новые социальные программы, ежегодно объявляемые первым Президентом нашей страны, отражают задачи, направленные на охрану здоровья женщин и детей, и дополняют друг друга. Это программы «Скрининг матери и ребенка», «Мать и дитя», «Дополнительные меры по защите здоровья женщин и подрастающего поколения», «Год социальной защиты», «Год молодежи», «Здоровое дитя», «Здоровые мать и ребенок» и т.д. Все вышеперечисленные программы служат важной основой для разработки и реализации международных конвенций, имеющих юридическое значение, принятых нашим правительством, положений, направленных на удовлетворение потребностей женщин и населения в области репродуктивного здоровья, для выявления проблем и их решения.

В семейных поликлиниках семейные врачи, патронажные медсестры уделяют особое внимание посещению в установленный день недели семей с повышенной потребностью в медицинской помощи, повышению среди населения

медицинской культуры, дальнейшему усилению работы в сфере санитарии и гигиены, бережному отношению к беременным, уходу за молодыми матерями и детьми на уровне требований, вопросам развития спорта среди населения и особенно среди женщин.

Также проводится систематическая работа по исполнению следующих постановлений:

- Постановление Президента Республики Узбекистан № 892 «О Государственной Программе раннего выявления врожденных и наследственных заболеваний для предупреждения рождения инвалидов с детства», 18 июня 2008 года;
- Закон «О профилактике микронутриентной недостаточности среди населения», 7 июня 2010 года;
- Постановление КМ РУз № 156 «О дополнительных мерах по укреплению репродуктивного здоровья матерей и детей в сельских районах республики», 22 июля 2010 года.

Особенности периода беременности

При физиологическом процессе беременности в результате роста и развития плода у матери происходят психологические и физические перемены. Если беременная женщина с радостью воспринимает свою беременность, роды протекают хорошо, и женщина сможет выполнить свою материнскую роль. А это влияет на уровень ее здоровья. Стрессы снижают сопротивляемость организма и оказывают отрицательное влияние на ее здоровье. Для того, чтобы беременность протекала нормально, необходимо постоянно контролировать состояние, проводить скрининг для раннего выявления угрозы и нарушения. Для того, чтобы беременная женщина смогла приспособиться к физическим и психологическим изменениям, к ведению здорового образа жизни, необходимо правильно и своевременно проходить медосмотр и получать необходимую медицинскую помощь.

Основы защиты материнства в семье:

- *Формирование здоровой семьи;*
- *Защита матери и ребенка до родов;*
- *В условиях медицинской помощи и участия родственников обеспечение естественных (физиологических) родов;*
- *Полноценный уход за матерью и ребенком в период «чилла»;*
- *Акцентирование внимания на матери и ребенке при защите материнства.*

Вовлечение женщин в процесс принятия решений при оказании медицинской помощи, принципы ухода основаны на уважении прав женщин и создании у нее положительного эмоционального состояния.

Во избежание осложнений, связанных с беременностью, женщина должна быть здоровой до и во время беременности, правильно питаться, обращаться

к врачу не менее 6 раз перед родами, также роды должен принимать квалифицированный медицинский работник. Молодая мать в течение 12 часов после родов и последующие недели нуждается в медицинском осмотре. Одним из приоритетов системы здравоохранения является оказание женщинам дородовой и послеродовой помощи, обучение медицинского персонала и организация специальных услуг для женщин с серьезными осложнениями во время беременности и родов.

Сроки и преимущества посещения беременными семейной поликлиники:

- Согласно Приказу № 137 Министерства здравоохранения Республики Узбекистан, в связи с беременностью и послеродовым уходом каждой здоровой беременной женщине необходимо не менее 7 плановых посещений (до 12 недель, 16 недель, 28, 34, 36, 38 недель и послеродовой период), или при необходимости консультации и проверки посетить медицинские учреждения по оказанию первичной помощи до родов.
- Каждая беременная женщина должна «регулярно заполнять домашнюю карту беременных», основная цель которой вовлечение женщины и членов семьи в процесс беременности и родов. В этой карте определены изменения, которые наблюдаются в период беременности.

Признаки, не вызывающие тревогу:

Изменения, происходящие в I триместре:

- *Слабость, быстрая утомляемость;*
- *Переменчивость настроения, гнев;*
- *Появление пятен в некоторых областях кожи;*
- *Запоры.*

Изменения, происходящие во II триместре:

- *Увеличение живота;*
- *Ощущение движения плода;*
- *Время от времени слабая боль в пояснице;*
- *Реакция ребенка на психологическое состояние матери;*
- *Дискомфорт во время отдыха и сна;*
- *Растягивание кожи.*

Изменения, происходящие в III триместре:

- *Постепенное увеличение веса;*
- *Боли внизу живота;*
- *Тяжесть при ходьбе;*
- *Выделение молока из груди.*

Моменты, которым нужно уделять особое внимание при охране здоровья:

- Физические и психологические изменения после родов
- (дегенеративные и прогрессивные изменения);
- Возникновение проблем, связанных со здоровьем ребенка;
- Недостаточность знаний и навыков по воспитанию;
- Изменение семейных взаимоотношений после рождения ребенка;
- Важное значение планирования семьи после родов.

Обучение защите здоровья в различные периоды материнства

Одна из ключевых задач — оказать влияние на воспитание здорового поколения, проводя медицинские мероприятия в каждый период с учетом специфики здравоохранения.

Период беременности — это такой период материнства, при котором необходимо обучать молодую мать основам защиты здоровья!

Период беременности

Основные моменты в обучении защите здоровья:

- физическая и психологическая подготовка, направленная на роды и воспитание ребенка;
- предоставление правильной информации о психологических и физических изменениях в период беременности;
- обучение самостоятельной профилактике болезненных изменений и раннему выявлению нарушений;
- регулярные медицинские осмотры и получение указаний по сохранению здоровья;
- содействие в понимании родительских задач;
- оказание помощи супруге и семье;
- возникновение родительских обязанностей и овладение ими;
- оказание помощи молодым матерям и матерям зрелого возраста.

У здоровой женщины больше шансов родить здорового ребенка, чем у больной и слабой женщины. В этом случае беременность и роды проходят без осложнений. Для этого женщина до и во время беременности, а также в период грудного вскармливания должна хорошо питаться. Вместе с тем, организм женщины, которая придерживалась необходимого интервала (2–3 года), полностью восстанавливается и приходит в готовность для очередной беременности.

Правильное питание помогает женщине чувствовать себя физически здоровой и сильной во время беременности. Не случайно в народе говорят, если беременная женщина не съест того, что ей хочется, ребенок родится с недостатком. Так организм ребенка сигнализирует о том, что ему не хватает определенных питательных веществ для полноценного развития.

Беременная женщина должна пребывать в хорошем настроении, ее должны окружать приятные вещи, слушать любимую современную и классическую музыку, любоваться красотами природы. Окружающие же должны ее морально поддерживать, вежливо обращаться, в этом случае улучшится психологическое состояние и настроение женщины. Все это считается основными критериями нормального развития плода и рождения здорового ребенка.

Беременная женщина должна есть больше обычного, достаточно будет дополнить рацион 3 кусками хлеба и 2–3 пиалами (по 100 г) молока. Кормящая женщина должна есть еще чуть больше, чем при беременности.

Рацион беременных и кормящих женщин должен состоять из следующих пяти групп продуктов (в день):

- 6–11 пиалушек хлеба, картофеля, крупы, макарон;
- 5–9 пиалушек свежих, консервированных или сушенных овощей, фруктов и зелени;
- до 3 пиалушек молока и молочных продуктов (кефир, творог, айран, сыр и др.);
- как минимум 1 пиала мяса, рыбы, яиц и бобовых (фасоль, маш, горох и др.);
- нельзя употреблять более 2 ст. ложек животного (бараньего, говяжьего) и растительного жира. К животным жирам относятся сливочное масло, каймак, говяжий жир или курдюк.

Запомните!

- Беременные и кормящие женщины должны употреблять не менее 7 0–80 г мяса, либо 100 г рыбы, яиц и бобовых в день. Мясо можно заменить бобовыми (фасоль, маш), рисом. Их лучше есть вместе с овощами, фруктами и зеленью.
- Рацион питания беременных и кормящих женщин должен быть богат кальцием и витаминами А и С. Это способствует правильному развитию ребенка уже в утробе матери.
- Витамин А содержится в молоке и молочных продуктах, а также в овощах темно-зеленого, желтого и красного цветов.
- Многие фрукты содержат витамин С.
- Молоко и молочные продукты богаты кальцием.

ЗНАЧЕНИЕ МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА ДЛЯ МАТЕРИ И РЕБЕНКА

В составе материнского молока содержатся все необходимые питательные вещества для роста и развития ребенка. Материнское молоко жидкое, быстро усваиваемое и достаточно калорийное готовое питание, не требующее приготовления и разогрева.

Дети, вскормленные грудным молоком, растут более здоровыми, менее подвержены ушным инфекциям и расстройствам желудка. Они раньше начинают узнавать свою мать, тянуться к ней, формирует первые признаки любви у матери и ребенка.

Грудное вскармливание положительно влияет и на здоровье самой матери: у обмен веществ более интенсивный, что способствует ее хорошему аппетиту, подъёму настроения, она чувствует в себе легкость, у нее дружелюбное отношение к членам семьи. Кормящим женщинам полезно ежедневно выпивать до 1 литра молока и употреблять различную молочную продукцию.

Грудное вскармливание не рекомендуется, если мать принимает сильнодействующие препараты из-за острых инфекционных заболеваний — дифтерии, открытой формы туберкулеза, ВИЧ/СПИДа, рака, и в случае, если у младенца выявили непереносимость грудного молока (галактоземия).

В доме, где есть младенцы, необходимо создавать хорошие условия для матерей, беречь их. Только в этом случае, мы воплотим в жизнь мудрое изречение «Здоровье матери — счастье ребенка».

6 модуль
Тема: Защита материнства и детства.

Контрольные вопросы

1. Какая работа ведется правительством нашей страны для охраны здоровья матерей и детей?
2. В чем заключаются особенности периода беременности?
3. Как можно защитить материнство в семье?
4. Как можно избежать осложнений, связанных с беременностью?
5. Как вы думаете, каким правилам должна следовать женщина для сохранения своего здоровья и здоровья будущего ребенка в период беременности?
6. Расскажите о сроках и преимуществах посещения семейных поликлиник беременными.
7. Кто и как обучает защите здоровья в различные периоды беременности?
8. В чем заключаются основы обучения защите здоровья в период беременности?
9. В чем заключаются преимущества грудного вскармливания?
10. Каково значение грудного молока для матери и ребенка?

7 модуль

Тема: Вредные привычки, наркомания. Инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ/СПИД и меры по их предупреждению. Эпидемиологическое благополучие населения COVID 19.

Время: Общее время — 2 часа.

Цели:

- Влияние табакокурения на здоровье человека;
- Наркомания, употребление насвая и их пагубные последствия, отрицательное влияние на организм человека;
- Меры по профилактике пагубных привычек;
- Инфекции, передающиеся половым путем;
- Понятие о ВИЧ/СПИД;
- Меры по профилактике ВИЧ/СПИД среди различных слоев населения;
- Закон Республики Узбекистан «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». ЗРУ-393. 26 августа 2015 года;
- Закрепление полученных знаний.

Ход занятий

Учитель называет тему занятия, рассказывает о ее целях и ожидаемых результатах.

Результаты обучения:

Учащиеся получают сведения о вредных привычках, алкоголизме и его отрицательном воздействии на здоровье человека, наркомании и его отрицательном воздействии на здоровье человека, профилактике вредных привычек; болезнях, передающихся половым путем, понятие о ВИЧ/СПИД, значении различных факторов в развитии ВИЧ/СПИДа, мерах по защите от ВИЧ/СПИДа, мерах по профилактике ВИЧ/СПИДа среди различных групп населения.

Общие сведения

Влияние на организм вредных веществ

Все учащиеся должны знать о вреде табакокурения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, а также ВИЧ-инфекции и проблемах СПИДа, о болезнях, передающихся половым путем.

От родителей и педагогов требуются деликатность и осведомленность в вопросах полового воспитания.

Вредные привычки — враги здорового образа жизни!

Влияние табакокурения на здоровье

Табакокурение — одна из вредных привычек, наносящих серьезный урон здоровью человека. Многие думают, что курение безвредно. Это заблуждение.

Во-первых, курение вызывает зависимость, от которой очень сложно избавиться. Во-вторых, курение не просто привычка, это одна из форм, приводящих к наркомании.

Основное вещество в сигарете — никотин — оказывает на нервную систему временное возбуждающее влияние, повышает артериальное давление, сужает мелкие кровеносные сосуды, способствует появлению одышки, увеличивает желчь в пищеварительной системе.

Никотин — сильное отравляющее вещество, которое попадает в кровь в результате различных видов курения табачных изделий. Никотин доходит до мозга через 7 секунд после того, как сигаретный дым попадет в легкие.

Никотин имеет широкий круг воздействия. Он влияет на частоту пульса, кровообращение, повышает уровень сахара в крови, возбудимость среднего мозга и коры головного мозга и снижает периферическое кровообращение.

Последствия табакокурения:

- Выпадение волос
- Остеопороз
- Помутнение хрусталика глаза
- Сердечные заболевания
- Морщины
- Язва желудка
- Снижение слуха
- Желтизна кожи на пальцах рук
- Рак кожи
- Выпадение зубов
- Беременность с осложнениями
- Кашель и трудности при дыхании
- Псориаз
- Болезнь Бергера
- Опухоль (онкология)

Табак представляет большую угрозу для здоровья:

- Табачный дым оседает на дыхательных путях, что приводит к постоянному кашлю;
- При курении желтеют зубы;
- У курильщика хриплый голос, изо рта идет неприятный запах;
- Постепенно у него выпадают волосы, ухудшаются зрение и слух;
- Заядлые курильщики наносят серьезный вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- Постоянное вдыхание табачного дыма ухудшает память и мышление;
- Возникают трудности при выполнении домашних обязанностей;
- Курящий ребенок отстает в росте;

- Табак наносит вред и здоровью молодых людей, и их будущему;Курение приводит к различным заболеваниям: раку органов, аллергии, болезням сердца, печени и других органов.

Насвай и его пагубные последствия.

Насвай, как и табак, действует как наркотик и вызывает у человека зависимость.

Состав насвая. Насвай изготавливается из измельченного табака, гашенной извести, пепла, клея и растительного масла. Чтобы придать зеленый цвет в него добавляют сушенные и измельченные листья тутовника или другого дерева. Все компоненты насвая, кроме растительного масла, вредны для организма человека.

Вред от употребления насвая. Ученые, после изучения состава насвая, включили его в число токсикоманических средств. Курильщик, употребляющий насвай, относится к токсикоманам. Курильщик держит его 2–3 секунды под языком. За это время вредные вещества в составе насвая всасываются в кровь, что приводит к отравлению таких органов, как мозг, сердце, печень, почки.

Опасными последствиями употребления насвая являются раковые заболевания ротовой полости, пищевода и желудка в результате многолетнего вредного воздействия входящих в его состав табака, извести, пепла. У тех, кто употребляет насвай, рак полости рта встречается в 11 раз чаще, чем у некурящих.

При первом приеме насвая срабатывает защитная реакция на табак, известь и пепел, содержащихся в насвае, и проявляется:

- тошнотой;
- рвотой;
- головокружением;
- учащением пульса;
- холодным потом;
- невозможностью устоять на ногах.

Из-за возникновения неприятных ощущений многие подростки, впервые попробовав насвай, отказываются его употребления.

Таким образом, в результате многолетнего употребления насвая человек слабеет как умственно, так и физически, теряет работоспособность, рано стареет и превращается в «инвалида».

Алкоголизм и его влияние на здоровье человека

Коварство спиртных напитков заключается в том, что вначале кажется, что они помогают, снимают боль и усталость. Многие именно поэтому начинают пить. Столкнувшись с последствиями, они понимают, что не могут преодолеть пагубную привычку.

Как было установлено, любой выпитый спиртной напиток влияет семенную жидкость и активность сперматозоидов. У любого мужчины, независимо от того, употреблял ли он алкоголь или нет, имеются здоровые и больные сперматозоиды. Здоровые сперматозоиды — сильны и активны, больные — слабы и малоподвижны.

Яйцеклетку оплодотворяет только самый подвижный и выносливый сперматозоид. И при употреблении спиртного активизируются и больные сперматозоиды, то есть по степени активности они сравнимы со здоровыми.

Таким образом, яйцеклетка может быть оплодотворена и больным сперматозоидом. В результате ребенок может родиться с различными отклонениями и заболеваниями. К таким последствиям может привести не только употребление алкоголя, но и наркотических веществ.

В таком случае, яйцо может быть оплодотворено и этим больным яйцом. На плод кроме алкогольных напитков также отрицательно влияют и наркотики.

Алкоголизм — постоянное пьянство, чрезмерное и регулярное употребление алкоголя, что это наносит вред здоровью и трудоспособности человека, а также благополучию общества.

Алкоголизм поражает все системы и органы человеческого тела. Человек, не контролируя количество выпитого алкоголя, теряет самообладание, при этом нарушается деятельность центральной и периферической нервных систем, появляются психические заболевания, невриты т.д., нарушается деятельность внутренних органов. Алкоголизм вызывает изменения в психике человека, то есть в состоянии опьянения он может покончить собой или совершить преступление.

В результате алкоголизма работоспособность мозга постепенно снижается, становится трудно рассуждать, решать какую-либо важную проблему. Позже наблюдаются признаки агрессивности, нарушения сна, безответственности, отсутствие доверия к другим людям и даже к себе, утомляемость, общая слабость. Если не предотвратить зависимость, нервная система будет разрушена, психическое состояние изменится.

Пристрастие к вредным привычкам не только меняет внешний облик человека, но и приводит к различным заболеваниям, и даже смерти.

Поэтому мы должны найти в себе силу и волю, чтобы не вызывать вредных зависимостей и отказаться от них.

Наркомания и её влияние на организм человека

Развитие наркомании, зависимость от наркотических веществ, приводит к синдрому наркомании. Вначале наблюдается эйфория в зависимости от дозы наркотических веществ, способа их приема, психического состояния человека. Снижается защитная реакция организма (исчезает рвотный рефлекс). Постепенно человек становится психически зависимым от нар-

котических веществ. После наблюдается физическая зависимость. В этом случае человек обретает непреодолимое влечение к наркотическим веществам. В результате возникает абстинентный синдром (ломка), наблюдаются раздражительность, признаки депрессии, гипоманиокальное (психическое) состояние. Таким образом, при наркомании возникает схожая с алкоголизмом физическая и психологическая зависимость. Возникновение этого синдрома условно делят на 3 этапа:

Адаптация (изменение реактивности организма и возникновение психической зависимости).

Ломка — возникновение физической зависимости в форме абстинентного синдрома.

Отказ всех систем.

Виды наркомании

При первом приеме наркотического вещества возникает тошнота, появляются пена изо рта, легкое головокружение, выделяется слюна. Развивается ощущение легкости, невесомости, появляется желание прыгать, танцевать. При этом многие начинают смеяться, не могут четко выражать свои мысли. Это первая стадия наркотического опьянения. Затем начинается вторая стадия — депрессия. Могут возникнуть зрительные, слуховые галлюцинации, признаки истерии, шизофрении. Человек сам не понимает, что он делает и в результате может совершить преступление.

Наркотические вещества типа морфина. Эти препараты вызывают быстрое привыкание. При регулярном употреблении наркотиков наблюдается состояние эйфории, приподнятое настроение, безразличие, спокойствие, иногда иллюзии. Происходят изменения в психике, могут возникнуть паника, тревожность, страх смерти, возвеличивание своей личности, переоценка своих возможностей, а затем депрессивное состояние.

Хроническая наркомания. После приема первой дозы кокаина у человека наблюдается легкое головокружение, головная боль, затем это сменяется хорошим настроением. При приеме кокаина учащаются пульс и дыхание, а передозировка может привести к смерти.

Токсикомания

К средствам, приводящим к токсикомании, относятся химические вещества, травы и некоторые лекарства. В их число входят психотропные, снотворные и успокоительные вещества.

Виды токсикомании: кофеиновая токсикомания (**чифирь, кофе-чифирь**), вдыхание запаха табака, вдыхание резких запахов различных веществ, таких как бензин, различные лекарства, пары клея.

Понятия о наркотиках и их видах

Все вещества и препараты, которые при употреблении вызывают зависимость, являются **наркотическими веществами**.

Их можно разделить на 3 группы:

- Вещества и средства, снижающие работу нервной системы (депрессанты). К ним относятся препараты и вещества опийной группы: морфин, амнопон и др.;
- Препараты и вещества ускакивающего действия, производные барбитуровой кислоты: натрий этаминал, фенобарбитал и др.;
- Вещества и средства, имеющие возбуждающий эффект (психостимуляторы): кокаин, фенамин и др.;
- Вещества и средства с галлюциногенными свойствами: конопля, марихуана и др.

Информация о наркотиках для преподавателей. Почему учащиеся принимают наркотические вещества?

- из-за интереса;
- под влиянием окружающих;
- для того, чтобы казаться взрослыми;
- чтобы похвастаться перед другими;
- чтобы показать свою независимость;
- для демонстрации своего протеста против взрослых;
- чтобы получить удовольствие, кайф;
- чтобы сбежать от существующих проблем;
- чтобы избежать депрессии и тоски, почувствовать себя социально защищенным.

Подростки часто в первый раз пробуют наркотики из-за интереса или следуя примеру друзей, и за 2–3 месяца привыкают к ним. Иногда привыкание возникает после первого употребления наркотического вещества. Те люди, которые специально употребляют наркотики, пытаются достигнуть двух результатов:

- отвлечение, уход от повседневных проблем или трагических случаев, а также стремление забыть обо всем;
- достижение новых, еще неизвестных эмоций, стимулирующие воображение и творческие способности.

Наркотические препараты принимают внутрь, курят, нюхают и вводят внутривенно. Они приводят человека в состояние эйфории. Такое опьянение вынуждает еще раз попробовать наркотики. Чем больше удовольствия от него, тем быстрее растет зависимость. Каждое вещество приносит особенное удовольствие. При употреблении кукнара наступает успокоение, эмоциональный подъем. Человек хочет побыть один, ищет покоя, занят своими мыслями.

Опий оттачивает ум, создает чувство удовлетворенности миром.

Вещества, влияющие на психику, создают четкие и яркие картины. В отличии от них появились простые расслабляющие снотворные и транквилизаторы

(«колеса»). Эти препараты снижают способности человека, при этом не остается места для творческого процесса.

В состоянии эйфории происходит нарушение сознания. Люди, употребляющие наркотики, по-другому воспринимают мир: для них меняются форма, цвет и интенсивность вещей, расстояние между ними. Теряется связь с действительностью. Нарушаются мыслительные процессы, возникает чувство, будто они топчутся на месте. Появляются галлюцинации.

В состоянии наркотического опьянения невозможно контролировать психическую деятельность. После длительного приема наркотических веществ постепенно исчезают защитные реакции организма. На последнем этапе употребления наркотических веществ увеличение дозы до критического уровня не приносит ожидаемого удовольствия. Увеличение дозы приводит только к отравлению организма. На последних этапах наркомании опьянение вообще не возникает.

Факторы, которые могут привести к употреблению наркотических веществ:

- социальный фактор — под влиянием семьи и общества;
- биологический фактор — в зависимости от особенностей организма склонность к злоупотреблениям;
- психологический фактор — особенности и нарушения психики.

Последствия употребления наркотических веществ

Это выражается в психической зависимости от наркотического вещества, стремлении к состоянию эйфории и легкости. В отличие от непреодолимой физической зависимости, психическая зависимость не всегда ощущается. Они возникают на начальном этапе наркомании и никогда не исчезают. Если в лечебных учреждениях можно избавиться от физической зависимости, то психическая зависимость сохраняется на всю жизнь, в результате чего человек может вновь вернуться к употреблению наркотиков.

Психическая зависимость меняет жизненные интересы, отношение к окружающим и социальную жизнь личности. Человек может приступить к какой-либо деятельности только под влиянием наркотических веществ.

При большом желании и при условии, что наркоман прекратил употребление наркотиков, может наблюдаться понижение психической зависимости. Неприятные переживания, встреча с людьми, употребляющими наркотики, усиливают психологическую зависимость.

Физическая зависимость

Острая физическая зависимость возникает на следующем этапе. При невозможности найти наркотическое вещество, наблюдается сильное переживание, начинается ломка, что не дает возможности бороться с невыносимым желанием. В таких случаях у больного наблюдаются не только боли, но и мучительный озноб,

выделение холодного пота, боли в животе, его периодически поносит, тошнит и вырывает, ломит все мышцы. Все это заставляет его найти наркотик любыми способами. Потребность немедленно принять наркотическое вещество приходит вместе с неприятными ощущениями в теле, сухостью во рту, расширением зрачков. С усилением физической зависимости человек начинает понимать, что без наркотического вещества он не может чувствовать себя хорошо. В таких случаях употребление даже малой дозы наркотиков приносит облегчение. Физическая зависимость постепенно вытесняется абстинентным синдромом.

Такое состояние возникает после последнего приема наркотического вещества и может длиться от нескольких часов до нескольких суток.

Абстинентный синдром («ломка»)

Абстинентный синдром возникает в скором времени после приема опиатов, особенно героина.

Этот синдром вбирает в себя психологические, неврологические и физические нарушения, а также сенсорные нарушения. При этом нарушается деятельность всего организма. Это свидетельствует о возникновении физической зависимости от наркотических веществ. Все наркотические вещества, независимо от того, каким образом они попадают в организм, поражают нервную систему, печень, сердце, легкие. Когда наркотики принимаются группами и вводятся инъекционно, легко заразиться ВИЧ-инфекцией, вирусными гепатитами В и С, сифилисом. В Узбекистане 70% наркоманов заразились ВИЧ-инфекцией при внутривенном употреблении наркотиков.

Травмы, передозировка, отравление некачественными наркотиками, сепсис — все это приводит к большой доли смертности среди наркоманов.

Травмы, передозировки лекарствами, некачественные лекарственные отравления, сепсис приводят к высокой смертности от лекарств. Также частыми причинами смерти становятся безответственное поведение в состоянии опьянения, пренебрежение правилами гигиены.

Как можно предотвратить употребление наркотических веществ детьми?

В профилактике наркомании важную роль играет правильное воспитание детей. Детей нужно воспитывать сильными, решительными, смелыми, честными, трудолюбивыми, ответственными, образованными, гуманными. Люди, которые попробовал наркотическое вещество ради любопытства, но не стремящиеся к получению удовольствия, вряд ли когда-нибудь станут наркоманами.

Если есть подозрение, что ребенок пристрастился к наркотикам, нужно ли сообщать об этом его родителям? Да, нужно. Родители могут не заметить этого, не ожидать от своего ребенка такого поступка. Ваше предупреждение, небезразличное отношение к ним может помочь быстро решить проблему. Только об этом нужно сообщить очень тактично.

Как нужно относится к наркоманам в обществе?

Людям, не сталкивавшихся с проблемой наркомании, трудно понять психологию и поведение наркомана. У здорового человека и наркомана различные жизненные ценности. Наркомания — процесс постепенного падения духовных и трудовых качеств личности. Здоровье, уважительное отношение к окружающим, чистая совесть их мало волнуют. Нужно помнить, что наркомания — это болезнь, превратившаяся в психическую, физическую зависимости от наркотического вещества. Нельзя привлечь к уголовной ответственности за употребление наркотиков. Если вы поняли, что ваш новый друг или подруга наркоманы, лучше прекратить с ними всякое общение.

Информация о кабинетах доверия

Ответы на вопросы, касающиеся проблем наркомании, можно получить в кабинетах доверия (КД).

В Узбекистане КД впервые были открыты 2000 году. В КД любой человек, включая наркоманов, могут получить ответы о разных аспектах употребления наркотических веществ. Основная особенность КД — неразглашение тайны.

Одной из задач КД является установление связи с наркоманами, психологическая поддержка людей, желающих избавиться от этого недуга. Операторы кабинетов доверия проводят разъяснительную работу по профилактике ВИЧ, наркомании среди населения, в первую очередь среди молодежи, занимаются подготовкой волонтёров.

Инфекциями, передающимися половым путем (ИППП), в основном заражаются во время полового акта. ИППП — это заболевание, имеющее социальное значение. Это связанно не только с тем, что они широко распространены, но и с тяжелыми последствиями как для самого больного, так и для общества. Осложнения, вызванные ИППП, оказывают отрицательное воздействие на репродуктивное здоровье мужчин и женщин, приводят к тяжелым наследственным заболеваниям у детей, серьезным повреждениям внутренних органов, имеющих клинические различия, и объединенные по эпидемиологическим критериям. Особенностью ИППП является прямое заражение инфекцией через половые пути. Актуальным остается ознакомление 1 4–16-летних подростков с вопросами об ИППП. Им нужно объяснить, что обладание данной информацией полезно для их будущего, поможет сохранить здоровье, а в некоторых случаях — даже жизнь, принять верные решения, избежать физических и духовных страданий. Подростки должны знать, что при вступлении в половую связь есть риск заражения такими инфекциями и чем больше половых партнеров, тем выше риск заражения.

ИППП в основном передаются во время случайных связей с женщинами легкого поведения, профессиональными проститутками, от инфицированных родителей — плоду, при несоблюдении правил личной гигиены — детям в семье.

До сегодняшнего дня в мире выявлено более 30 видов заболеваний, передающихся половым путем. Среди них чаще всего встречаются гонорея, сифилис, трихомониаз, хламидия, генитальный герпес и остроконечная кондилома.

Иногда трудно понять, произошло инфицирование или нет, так как в большинстве случаев у больных не проявляются симптомы заболевания. Заразившийся человек может чувствовать себя хорошо.

Чтобы обезопасить себя от подобных заболеваний, молодые люди должны воздержаться от половой близости до брака, следовать правилам здорового образа жизни в семье, правилам личной гигиены, быть хорошо осведомленными о средствах контрацепции.

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека и СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита

Вирус, вызывающий синдром иммунодефицита — ВИЧ — называют *вирусом иммунодефицита человека*, он является возбудителем болезни.

Вирус поражает различные клетки организма человека, в первую очередь клетки иммунной системы. По последним данным, по всему миру 14 млн детей остались сиротами из-за того, что их родители погибли от СПИДа.

Распространение ВИЧ-инфекции продолжается. Ежедневно регистрируется 16 тысяч случаев заражения. Почти половина этих случаев наблюдается среди молодежи (1 0–24 года).

Этот этап развития ВИЧ-инфекции получил название СПИД. Это аббревиатура *синдрома приобретенного иммунодефицита.* То есть у больного под воздействием вируса (приобретенного) поражается иммунная система (иммунодефицит), которая уже не в состоянии защищать организм человека, что приводит не к одному, а к нескольким различным симптомам (синдромам).

СПИД — последний этап заболевания ВИЧ-инфекцией. При СПИДе у больного наблюдается следующее: стремительная потеря веса, высокая температура, диарея, развитие многочисленных инфекционных заболеваний и злокачественных опухолей на фоне полного ослабления защитных сил организма.

Пути передачи ВИЧ/СПИД:

1. **Заражение половым путем**

Во многих случаях ВИЧ передается при незащищенном половом акте с ВИЧ-инфицированным человеком.

2. **Заражение через кровь**

a. Заражение ВИЧ происходит при переливании крови ВИЧ-инфицированного человека.

b. Заражение при нанесении татуировки, прокалывании ушей и обрезании с использованием нестерилизованных или плохо стерилизованных инструментов, которые ранее применялись для работы с ВИЧ-инфицированным человеком.

с. Заражение при применении плохо стерилизованных инструментов или использованных ранее шприцев.

3. Передача ВИЧ-инфекции от матери ребенку

Известно, что ВИЧ передается от больной матери плоду во время беременности, родов или грудном вскармливании.

Невозможно заразиться ВИЧ при:

- посещении школы;
- кашле или чихании;
- потоотделении или плаче;
- объятиях;
- использовании туалета и душа;
- пожатии руки;
- укусах комаров или других насекомых;
- использовании телефона, компьютера, стула, парты;
- отряхивании вещей;
- занятии спортом или гимнастикой;
- плавании;
- от еды, приготовленной или переданной больным человеком;
- через вилки, пиалы, ножи и ложки.

Период «окна» — это такой период заболевания, когда иммунная система организма мобилизует все силы на борьбу с вирусом, и в это время лабораторным способом трудно определить наличие вируса в организме. Он длится в течение 2–3 месяцев после заражения вирусом. За эти месяцы человек может заразить вирусом и других людей.

ВИЧ/СПИД можно предупредить!

Несмотря на то, что наш век является веком высоких технологий, все еще не найдено решение для борьбы с ВИЧ/СПИДом.

В настоящее время рекомендуется работать в основном с молодежью, так как большинство ВИЧ-инфекций приходится на молодежь. Несомненно, в нынешних условиях, то есть в период, когда наблюдается бурное развитие во многих сферах жизни, молодые люди находятся в центре эпидемии ВИЧ/СПИД. Известно, что основная часть молодежи попросту не обладает достаточной информацией, знаниями о ВИЧ/СПИД, либо не имеет абсолютно никакого представления об этих заболеваниях. Многие молодые люди имеют неверное представление о ВИЧ/СПИДе. Некоторые считают, что ВИЧ/СПИД поддаются лечению. Большинство же, точно не зная о способах передачи инфекции, боится даже комариного укуса. Либо считает, что внешне здоровый человек не может быть носителем вируса.

О чем должна знать молодежь:

- где можно пройти тест на ВИЧ;
- если у человека возникло подозрение, что он заражен, нужно немедленно обратиться в СПИД-центр;
- о способах защиты себя и близких от ВИЧ/СПИД;
- о способах привлечения своих сверстников в кампании по борьбе с ВИЧ/СПИДом.

Носители ВИЧ-инфекции, больные СПИДом должны обладать информацией о том, где они могут получить психологическую, эмоциональную и медицинскую помощь

В настоящее время молодые люди по различным причинам прекращают обучение в школах. А это в результате приводит к неудовлетворительным знаниям об эпидемии ВИЧ/СПИД, высоком риске заражения.

Молодые люди должны обладать информацией о предупреждении заражения ВИЧ/СПИД и снижении его воздействия. Как можно избежать заражения? Самый лучший для этого способ — избегать употребления наркотических веществ и активной половой близости.

Никто не застрахован от заражения ВИЧ. Только сам человек своим безопасным поведением и ответственным отношением к своему здоровью и здоровью окружающих **может предупредить заражение ВИЧ-инфекцией**.

Существуют 13 правил безопасного поведения. К ним относятся:

- Ежедневные занятия физкультурой и спортом;
- Умение переносить психологические удары (стресс);
- Воздержание от курения;
- Обладание информацией о путях передачи ВИЧ-инфекции, о защите от нее;
- Соблюдение режима дня;
- Воздержание от употребления наркотических веществ;
- Избегать пирсинга любой части тела, нанесения татуировок;
- Воздержание от употребления алкоголя;
- Употребление богатых витаминами продуктов;
- Соблюдение правил личной гигиены;
- Отказ от медицинских услуг, если есть подозрение, что инструменты нестерильны;
- Использование для маникюра и бритья личных инструментов;
- Если ранее был риск заражения ВИЧ-инфекцией, сдать кровь на анализ.

Что нужно делать, чтобы защититься от ВИЧ?

Для этого рекомендуется следовать принятому во всем мире правилу АБС

(А — Абстиненция — воздержание).

Это самый надежный путь — до достижения брачного возраста воздерживаться от сексуальных отношений.

Если не следовать правилам безопасного поведения, любой человек может заразиться вирусом. Однако, следуя правилам безопасного поведения, можно избежать заражения.

Учащимся еще раз необходимо напомнить о следующем:

Нельзя употреблять наркотические вещества! Человек значительно снижает риск заражения, если не будет употреблять наркотики, тем более внутривенно.

В Узбекистане мероприятия по профилактике ВИЧ/СПИД осуществляются Республиканским Центром по борьбе со СПИДом. Во всех областях и городе Ташкенте существуют областной (городской) Центры по борьбе со СПИДом. В Центрах есть помещения, где любой человек анонимно может пройти тест на ВИЧ. Преподаватель должен точно указать адрес местного центра. Учащиеся должны знать, что при необходимости они могут туда обратиться.

Кроме вышеперечисленных ИППП, у женщин и девушек часто встречаются инфекции половых органов. В основном они вызывают воспаление половых органов у девочек (при хроническом тонзиллите, кариесе, глистах) гематогенным, лимфогенным путями, а также при несоблюдении правил гигиены.

Для предупреждения подобных случаев девочек с детства нужно водить на прием к стоматологу, лору, инфекционисту, и главное, нужно приучать к соблюдению гигиены половых путей.

Эпидемиологическое благополучие населения.

- Закон Республики Узбекистан «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения». ЗРУ-393. 26 августа 2015 года;

Коронавирус

В 2020 году вспышка коронавируса переросла в пандемию, охватившую многие страны мира.

Коронавирусы — обширное семейство вирусов, которые могут вызывать заболевание у человека или животных.

Заразиться коронавирусом можно от человека, инфицированного вирусом. Заболевание передается, главным образом, от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые инфицированным коронавирусом из носа или рта при кашле, чихании или разговоре. В силу своей относительно большой массы эти капли не разлетаются на значительное расстояние и быстро опускаются вниз. Заражение коронавирусом может произойти

в результате вдыхания воздуха, содержащего капли, выделившиеся из дыхательных путей больного. Эти капли могут оседать на окружающих больного предметах и поверхностях, например, столах, дверных ручках и лестничных поручнях. В результате окружающие могут заразиться коронавирусом, прикоснувшись сначала к этим предметам или поверхностям, а затем к глазам, рту или носу.

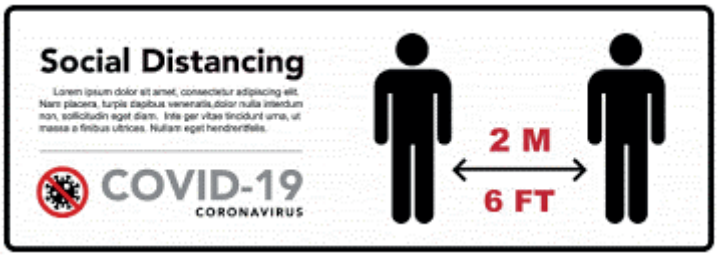
К наиболее распространенным симптомам коронавируса относятся повышение температуры тела, сухой кашель и утомляемость. К более редким симптомам относятся боли в суставах и мышцах, заложенность носа, головная боль, конъюнктивит, боль в горле, диарея, потеря вкусовых ощущений или обоняния.

У некоторых инфицированных лиц болезнь сопровождается очень легкими симптомами.

Большинство заболевших (около 80%) выздоравливают спонтанно без необходимости в госпитализации. Примерно в одном из пяти случаев заболевание коронавирусом протекает в тяжелой форме с развитием дыхательной недостаточности. У пожилых людей, а также лиц с сопутствующими заболеваниями, например гипертонией, заболеваниями сердца или легких, диабетом или раком, вероятность тяжелого течения заболевания выше. Тем не менее заразиться коронавирусом и тяжело заболеть может каждый. Людям в любом возрасте следует незамедлительно обращаться за медицинской помощью в случае наличия повышенной температуры тела или кашля, сопровождающихся затрудненным дыханием, одышкой, болью, ощущением заложенности в грудной клетке, нарушениями речи или движения. По возможности рекомендуется вызвать врача по телефону или предварительно позвонить в больницу, что позволит направить пациента в профильное медицинское учреждение.

Как защитить себя и предотвратить распространение заболевания:

- регулярно и тщательно обрабатывать руки спиртосодержащим антисептиком для рук или мыть их водой с мылом;
- держаться от окружающих на расстоянии не менее двух метров;



- избегать мест большого скопления людей;
- по возможности, не трогать руками глаза, нос и рот;
- самоизолироваться дома до выздоровления, даже если присутствуют лишь легкие симптомы заболевания;
- носить маски;
- если повысилась температура, появились кашель и одышка, обратиться за медицинской помощью.

7 модуль
Тема: Вредные привычки, наркомания. Инфекции, передающиеся половым путем, ВИЧ/СПИД и меры по их предупреждению

Контрольные вопросы

1. О каких вредных привычках вы знаете?
2. Расскажите о воздействии вредных привычек на организм.
3. Каково влияние табакокурения на здоровье?
4. Расскажите о последствиях и профилактике табакокурения.
5. Расскажите о насвае и его вредных последствиях.
6. Расскажите об алкоголизме и его влиянии на организм молодого поколения.
7. Расскажите об алкоголизме, его последствиях и профилактике.
8. Что такое наркомания и каково его влияние на организм?
9. Что такое токсикомания?
10. К каким последствиям приводит употребление наркотических веществ?
11. Что такое физическая зависимость?
12. Что такое абстинентный синдром («ломка»)?
13. Как вы думаете, как можно предотвратить употребление наркотических веществ вашими сверстниками?
14. Как вы думаете, как нужно относиться в обществе к наркоманам?
15. Знаете ли вы о кабинетах доверия и в чем заключается их роль?
16. Расскажите о болезнях, передающихся половым путем (ИППП) и их профилактике.
17. Какими способами передается ВИЧ/СПИД?
18. Как нельзя заразиться ВИЧ?
19. Что нужно делать, чтобы защититься от ВИЧ?
20. Знаете ли вы о службе СПИД?
21. Расскажите об областных (городских) Центрах по профилактике СПИДа.

8 модуль

Тема: Роль информационно-коммуникационных технологий и сети интернет в воспитании гармонично развитого поколения. Трудовая (профессиональная) гигиена

Время: Общее время — 2 часа

Цели

Закрепление знаний по темам:

- Роль информационно-коммуникационных технологий и сети интернет в воспитании гармонично развитого поколения;
- Нормативы использования компьютерных технологий;
- Отрицательное воздействие мобильных средств связи на организм;
- Правильное использование наушников;
- Музыка и ее влияние на здоровье человека;
- Виртуальные игры и зависимость.

Ход занятия:

Учитель называет тему, озвучивает цели занятия и ожидаемые результаты.

Результаты обучения:

Учащиеся получают знания по таким темам, как роль информационно-коммуникационных технологий и сети интернет в воспитании гармонично развитого поколения, нормативы использования компьютерных технологий, отрицательное воздействие мобильных средств связи на организм, правильное использование наушников, музыка и ее влияние на здоровье человека, виртуальные игры и зависимость. Повышают свои знания о трудовой гигиене.

Общие сведения

Роль информационно-коммуникационных технологий и сети интернет в воспитании гармонично развитого поколения

Молодежь и компьютерные игры

Положительные стороны:

a. Использование информационно-коммуникационных технологий, умение работать на клавиатуре. Это способствует освоению современных информационных технологий.

b. Учебные и тренажерные компьютерные игры способствуют интеллектуальному росту, развитию знаний и потенциала.

Отрицательные стороны:

a. Если анализировать основные цели и идеи игр, то они лишь наносят вред психике ребенка, учат жестокости.

b. Компьютерные игры отрицательно влияют на психологию молодежи, при этом дети становятся капризными, отстраненными, вспыльчивыми и т.д.

Интернет кафе

Положительные стороны:

a. Повышение компьютерной грамотности
b. Усвоение современных технологий
c. Использование открытых источников информации
d. Знакомство с культурой разных национальностей
e. Использование достижений электронной коммерции
f. Обмен электронными сообщениями, общение и т.д.

Отрицательные стороны:

- Виртуальные боевые компьютерные игры
- Фильмы ужасов, различные фильмы и информация, негативно влияющая на сознание молодежи

Услугами интернет-кафе следует пользоваться максимально грамотно

При необходимости лучше использовать интернет-кафе со специальным контролем. В таких интернет-кафе организовано только положительное использование существующих технологий и условий.

К каким последствиям приводит отрицательное использование услуг Интернет кафе?

В интернет-кафе, где нет контроля, пользователи могут делать что хотят, играть в различные игры стратегического и агрессивного характера, влияющих на психику, слушать музыку различного жанра, смотреть видео и ролики. Такие интернет-кафе отрицательно влияют на воспитание молодежи.

Изо дня в день развиваются средства связи. Трудно представить нашу жизнь без мобильного телефона. Сегодня стало обычным явлением, что у молодых и пожилых, у детей и подростков есть мобильные телефоны. Но многие не знают о том, как влияют сотовые телефоны на здоровье людей, особенно на здоровье детей.

С появлением сотовых телефонов не прекращаются разговоры об их влиянии на здоровье. Вредное воздействие мобильных телефонов на здоровье детей и подростков проявляется в разной степени. Поэтому Всемирная Организация Здравоохранения не рекомендует детям пользоваться сотовыми телефонами длительное время.

До десяти лет у детей основные органы (головной мозг, глаза, уши, нервная и костная системы) еще не сформированы полностью. Сотовый телефон снижает умственные способности и приводит к нервозности, отвлекает учащегося и окружающих от занятий.

Детям и подросткам рекомендуется говорить по телефону не более 30 минут в сутки. Если интервал между разговорами составляет 2 0–25 минут, сокращается вредное воздействие телефона.

Специалисты выяснили, что вредные радиоволны, излучаемые мобильными телефонами, могут оказывать очень опасное воздействие на плод на ранних сроках беременности. В частности, было указано, что ношение сотового телефона в кармане, в руках может привести к отклонениям в развитии плода, а радиоволны приводят к возникновению белков, раздражающих нервы. Эти белки усиливают у женщин токсикоз, приводят к повреждению генов (ДНК), снижают иммунитет.

Наиболее опасно то, что радиоволны, излучаемые мобильными телефонами, ослабляют кору головного мозга плода, защищающую мозг от внешних воздействий. Поэтому рекомендуется:

1. Меньше пользоваться сотовым телефоном;
2. Носить его в защитном чехле;
3. При необходимости длительного использования, нужно соблюдать интервал в 1 5–20 минут.

Чтобы электромагнитное излучение не влияло на сердце, телефон следует держать подальше от грудной клетки и жизненно важных органов, к примеру, в сумке. Если вы находитесь дома, лучше пользоваться стационарным телефоном, во время сна сотовый телефон должен находиться от вас на расстоянии не менее чем 1 метр. Также не рекомендуется пользоваться сотовыми телефонами в автомобилях, так как в машинах много устройств, отражающих электромагнитные волны.

О вреде наушников

Как выяснилось, наушники уменьшают радиацию, исходящую от сотового телефона. Однако из-за их неправильного использования наносится вред слуховым органам. Здоровое ухо человека различает звуки в 1 0–15 децибел. Шорох листьев создает звук в 20 децибел, разговор тихим голосом — в 2 0–30, тиканье часов — в 30, а разговор — в 3 0–35 децибел. В наушниках сотового телефона возникает звук в 120 децибел. Это вредно не только для слуха, но и для нервной системы. Звуки мощностью более 90 децибел плохо влияют на нервные волокна. 25% из 30 тысяч нервных волокон погибают в результате громких звуков. При повреждении более половины волокон, человек может потерять слух. Дети и подростки, постоянно слушающие музыку в наушниках, вначале могут не понять, что плохо слышат. Приходится говорить с ними громким голосом, несколько раз повторять сказанное.

Средства сотовый связи ежедневно должны находиться под контролем членов семьи учащихся и руководителей групп!

Современная музыка и влияние музыки на здоровье учащихся.

Как проводят учащиеся свой досуг? Мы, педагоги, и особенно классные руководители должны серьезно подойти к этому вопросу. Всем известно, что музыка имеет определенное влияние. Она сильно воздействует на настроение, здоровье человека. Известно, что музыка издревле применялась в медицине. Великие деятели оставили ценные труды на тюркском, персидском языках о воздействии музыки на здоровье человека. Такие национальные праздники,

как Навруз, Мехржон, фестиваль тюльпанов, Праздник урожая, фестиваль дыни, фестиваль винограда, проводятся при сопровождении традиционных для нашего народа музыкальных инструментов — карная, сурная, дойры и барабана, звуки которых придают бодрость, хорошее настроение. Как писал Алишер Навои «Сердце питается приятной мелодией, а душа питается приятным голосом».

Как показывают исследования психологов, приятная музыка оказывает положительное влияние на нервную систему, пищеварение, циркуляцию крови и работу других органов. Музыка нормализует давление, дыхательную деятельность, лечит слабость, бессонницу. Таким образом, она играет важную роль в улучшении учебно-воспитательной и духовной деятельности.

Музыка может заменить лекарства. «Положительные эмоции, которые вызывает приятная музыка и мелодия, влияют на центральную нервную систему, активизируют ее работу, приводят к концентрации внимания, избавляют от нестабильности и улучшают настроение. Приятная мелодия успокаивает мозг, расслабляет его. По наблюдениям немецких врачей, музыка уменьшает боль. В результате сокращается прием лекарств». «К настоящему времени родилось 1200 детей, которые слушали музыку еще в эмбриональном периоде развития. После рождения все они проходили стандартные тесты и было выявлено, что они в четыре раза лучше развиты, чем их сверстники. Выяснилось, что при болезнях сердечно-сосудистой системы полезно слушать струнную инструментальную музыку: гиджак, гитара, арфа; при заболеваниях легких: игру на трубе и тромбоне.

Кстати, среди оперных певцов много долгожителей, ведь пение развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Некоторые мелодии отрицательно влияют на человека. В частности, тяжелый металл, рок-музыка приводят к некоторым патологическим изменениям, увеличению раковых клеток. Любители такой музыки склонны к насилию, суициду, наркомании. По данным физика Гордона Шоу и психолога Френсиса Раушера, прослушивание мелодий Моцарта активизировало умственную деятельность студентов. Как показывают исследования ученых, что голосовая стимуляция эффективна при лечении заболеваний печени, желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей.

При функциональных заболеваниях нервной системы — неврозе, усталости и бессоннице — целесообразно использовать музыкальную терапию. Также музыка оказывает эффективное воздействие при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта (воспаление желудка, язва желудка), органов мочеполовой системы.

Перед отечественной медициной стоит важная задача: использование музыкальной терапии при лечении физических и психических недугов, при профилактике различных заболеваний. Очень перспективно использование в современной медицине музыкальной терапии на пути охраны здоровья населения. При этом музыкотерапия совершенно безвредна, и вместе с тем доступна и оказывает лечебное воздействие. У вас болит голова? Послушайте музыку против головной боли! Беспокоит печень? Послушайте мелодии деревянных

музыкальных инструментов! Если мучает нервозность, поставьте «Лунный свет» Дебюсси, или мелодии, исполняемые на скрипке, гиджаке. Действительно, музыка не только лечит душу, но и обладает лечебной силой и для тела.

Нужно беречь молодежь от влияния ИКТ. Для этого необходимо объяснять молодежи правила использования средств мобильной связи.

Мобильные средства связи — используйте их в качестве средств распространения мультимедиа и информации, сведений, о важности и отрицательном влиянии ИКТ.

Меры по сокращению влияния на сознание молодежи: проведение разъяснительных работ в семье, махалле, образовательном учреждении.

Формирование культуры использования ИКТ: широкая пропаганда правил использования сотовых телефонов. Разъяснение молодежи необходимости правильного и рационального использования интернет-ресурсов.

Молодежь и средства коммуникации

Положительные стороны:

- ► Дети учатся создавать простейшие программы для телефонов, использовать программы. Загружая музыку на телефон или подключая его к компьютеру, дети могут быстро освоить технику.

Отрицательные стороны:

- ► Электромагнитные волны, излучаемые мобильным телефоном при длительном разговоре, вредны для слуха и головного мозга человека.
- ► Вследствие частого использования телефонов, у детей возникают такие последствия, как вспыльчивость, депрессия, апатия.

Влияние цивилизации на организм человека

Болезни цивилизации.

В настоящее время среди людей широко распространяются «болезни цивилизации». Наш век — век новшеств и достижений: время распада атома, полета в космос, различных генетических изменений, время применения искусственного сердца.

Болезни цивилизации — это в первую очередь состояние, которое возникает в результате нездорового образа жизни.

По всему миру изо дня в день обновляются и совершенствуются технические средства. Каждый человек ограничивая свое движение, широко использует технические средства, что в свою очередь приводит к малоподвижности (гиподинамии).

В результате вышеперечисленных отрицательных факторов омолаживаются и распространяются следующие заболевания:

- сердечно-сосудистые заболевания
- раковые заболевания
- заболевания нервной системы и психические заболевания.

Психогигиена труда и образования. Если человек выбрал ту профессию, которая соответствует его интересам и подготовке, и работа доставляет ему удовольствие и радость, то работа, соответственно, станет для него источником психического здоровья. Работа, воспринимаемая как подлинная необходимость, уменьшает усталость, облегчает труд. Хороший психологический микроклимат, гармоничные взаимоотношения оказывают положительное влияние на плодотворность труда и здоровье человека. Различные проблемы, возникающие из-за научно-технической революции можно решить путем применения инженерной психологии. Перед современной психологией стоит важная задача — разработать нормативы гигиены умственного труда с учетом влияния особенностей умственного труда на деятельность головного мозга.

Под психогигиеной жизни прежде всего подразумевают взаимоотношения людей в быту. Отсутствие культуры общения у некоторых людей может привести к психологическим нарушениям — состоянию неврозов, депрессии. Психологическая и культурная атмосфера в семьях оказывает влияние на психическое здоровье членов семьи. Одной из важных мер по предупреждению таких ситуаций является наличие отдельных жилищных условий у каждой семьи.

Психогигиена семьи и половой жизни — способствует укреплению семьи, взаимоуважению, уступчивости, доброму отношению к младшим, создает нормальную психологическую среду и помогает предупредить различные психические нарушения.

Одной из важных задач психогигиены является содействие формированию гармоничной половой жизни. Неправильно организованная половая жизнь часто является тяжелой, болезненной тайной человека и приводит к внутренним и внешним разногласиям. Безнравственность, погоня за удовлетворением половых потребностей любыми способами определяется общим нравственным обликом личности

Психогигиена общественной жизни. Высокая культура человека играет решающую роль во взаимоотношениях, во взаимоуважении и культуре общения человека в семье, на работе, в школе, классе, общежитии и подобных общественных местах.

Правильная организация труда. Трудовая (профессиональная) гигиена. Трудовая гигиена — часть медицинской науки, изучает влияние условий труда на здоровье человека и его работоспособность. Вместе с тем, разрабатывает санитарно-гигиенические, профилактические и лечебные меры, направленные на оздоровление условий труда и повышение производительности.

В процессе труда человек не только меняет внешнюю среду, но и свою природу, укрепляет защитные силы своего организма, развивает физические и культурные способности. Человек проявляет в труде свои физические и духов-

ные качества, удовлетворяются его биологические и социальные потребности. Труд определяет всестороннее совершенствование, здоровье человека.

Под культурой труда мы должны понимать характер производственного процесса, социальные, психологические и медицинские условия, техническое оснащение, организацию труда, ее эффективность и качество. К важным особенностям трудовой культуры относятся сам человек, его пол и возраст, образование, квалификация, потребности, интерес к труду и др.

С учетом того, что в среднем 3 5–40 процентов жизни человека проходит на рабочем месте, то становится очевидным, насколько важное значение имеет соблюдение трудовой гигиены. В нынешнее время, когда формируются рыночные взаимоотношения, этот показатель повысился. В период перехода к рыночным отношениям выдвигаются новые требования к заново формирующимся порядку и продолжительности работы. В развитых странах в этой области имеется большой опыт. Поэтому они уделяют особое внимание оснащению рабочих мест — офисов, сочетанию работы и отдыха. Труд составляет суть и содержание человеческой деятельности. Человек в процессе работы формируется как личность, проявляются его качества. Издревле в лечении многих заболеваний использовался труд. При ряде социальных заболеваний, в частности, туберкулезе, психических заболеваниях, алкоголизме и др. широко используется трудовая терапия. Человек, который трудился, ощущает в себе потребность и в отдыхе.

Как нужно отдыхать, проводить свободное время?

Искусство отдыха также заключается в умении выбрать полезных для организма и правильных форм отдыха, рациональной организации свободного времени. Отдых способствует гармоничному развитию организма человека, восстановлению его сил, освобождению от повседневных забот, повышению творческих способностей человека.

Гигиена урока. В настоящее время имеются все возможности для улучшения и оздоровления условий урока. Учебные кабинеты оформлены в соответствии с законами красоты. Ранее считалось, что эстетика не влияет на учебный процесс. Поэтому классы оснащались грубыми партами, стены и мебель красили в темные цвета. После обретения независимости была создана эстетика образования, которая успешно развивается. Образовательная эстетика включает в себя чистоту помещений, их художественное оформление, качество освещения, красоту стен, мебели, их цвет и многое другое.

В процессе обучения в организме происходят важные морфологические, физиологические и химические изменения. Физический и умственный труд отличаются друг от друга. При умственном труде нагрузка приходится в основном на высший отдел нервной системы — полушария головного мозга и его кору. При физическом труде кроме центральной нервной системы большую роль выполняют мышцы, мускулатура, сердечные сосуды, дыхательная система и система терморегуляции.

Усталость учеников на уроках — результат неправильного следования гигиене урока. Усталость — физиологическое состояние организма, которое возникает в результате длительной или напряженной работы и проявляется в снижении трудоспособности. Она приводит к замедлению ряда физиологических функций. В частности, это определяется ухудшением внимания, снижением активного участия на уроке и изменением биохимических показателей (уменьшение сахара в крови, повышение уровня молочной кислоты и т.д.). После полноценного отдыха усталость проходит, восстанавливается работоспособность. Возникновение усталости сигнализирует о необходимости отдыха. Несоблюдение режима работы может выбить из сил даже молодых и вполне здоровых людей, привести к утомляемости. Утомляемость — это паталогическая усталость. Утомляемость у детей может возникнуть во время сложных уроков, если не отдыхают и не восстанавливают работоспособность. При усталости наблюдается острое возбуждение нервной системы (недостаточность защитного торможения), в результате у учащегося ухудшается настроение, появляются раздражительность, бессонница.

Патологическая усталость у молодых может привести к неврозам, сердечно-сосудистым заболеваниям, гипертонии, развитию язвы желудка. В уставшем организме снижаются защитные механизмы. В таких случаях нужно высыпаться, правильно отдыхать, иногда даже проходить курс лечения.

Успех учащегося в образовании во многом зависит от того, насколько он любит выбранную область. Утомляемость заметно снижается при смене вида работы, т.к. при смене деятельности различные участки коры головного мозга работают поочередно. Известно, что первые часы выделяются точным наукам, в последующие — общественным.

Известно, что на переменах полезно заниматься физическими упражнениями или играть в подвижные игры. Лучше всего их проводить на открытом воздухе. Если же они будут проводиться в кабинете, лучше заранее проветрить помещение. Физические упражнения положительно влияют на нервные центры учащихся, улучшают кровообращение и устраняют тяжесть в желудке. Хорошее настроение и бодрость являются результатом активного отдыха.

Гигиена отдыха. Важно, чтобы учащиеся образовательного учреждения умели правильно направлять свою духовную энергию в нужное русло и распределять свое время и, так сказать, свою жизнь.

С приходом домой учащийся должен отдыхать в доброжелательной и спокойной обстановке, выполнять домашнее задание и максимально эффективно проводить досуг, что положительно влияет на качество жизни.

Полноценный сон — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Сон и бодрствование — это взаимосвязанные и вместе с тем противоречащие друг другу функциональные состояния. Ими давно интересуются исследователи.

Как известно, когда перегружаются нервные клетки головного мозга, срабатывает защитный механизм, предотвращающий нарушение деятельности мозга. Эта функция называется сном. Сон является жизненно важной потребностью организма, предотвращает усталость Сон — состояние организма, при котором прекращается или резко понижается двигательная активность, ослабляются деятельность анализаторов и связь организма с внешней средой, прекращается сознательная деятельность. Таким образом, сон играет важную роль в восстановлении работоспособности коры головного мозга, избавлении от промежуточных продуктов, образующихся при обмене веществ, обеспечении нормального функционирования нервных клеток.

8 модуль
Тема: Роль информационно-коммуникационных технологий и сети интернет в воспитании гармонично развитого поколения.
Трудовая (профессиональная) гигиена

Контрольные вопросы

1. Какие информационно-коммуникационные технологии вы знаете?
2. Как вы думаете, в каких целях нужно использовать интернет?
3. Что подразумевается под культурой пользования ИКТ?
4. Расскажите о положительных и отрицательных сторонах влияния средств коммуникации на молодежь.
5. Расскажите о компьютерных играх, их положительных и отрицательных аспектах.
6. Расскажите об интернет-кафе, их положительных и отрицательных сторонах.
7. Что вы знаете об отрицательных последствиях сотовых телефонов?
8. Что вы знаете о вреде наушников?
9. Как влияет на здоровье учащихся современная музыка и музыка в целом?
10. Каким может быть влияние цивилизации на организм человека?
11. Что вы знаете о психогигиене труда и образования?
12. Расскажите о правильной организации труда.
13. Как вы думаете, какой должна быть гигиена профессиональных колледжей (академических лицеев)?
14. Как нужно проводить отдых и свободное время?

3 часть
Интерактивные методы

Хотелось бы внести ясность в само понятие «интерактивность». Слово «интерактив» происходит от латинского глагола «interact». «Inter» — «совместно», «act» — «действовать». Интерактивность — означает взаимное влияние, быть в диалоге с чем-то (например, с компьютером) или с кем-то (человеком). Итак, интерактивное обучение — это обучение через диалог, реализуемый через общение всех участников.

Суть интерактивного метода заключается в том, что в учебном процессе все учащиеся вовлечены в процесс получения знаний, они получают возможность понимать все происходящее, осознавать все, что знают и о чем думают.

Сотрудничество учащихся в освоении учебных материалов, решении проблем, выборе вариантов деятельности свидетельствует о том, что каждый из них вносит свой индивидуальный вклад, происходит обмен информацией, опытом, ценностями. Все это происходит в атмосфере доброжелательности и взаимной поддержки. Это не только развивает получение знаний, но и деятельность, поднимает ее на новый уровень кооперации и сотрудничества.

Интерактивная деятельность на уроках предусматривает организацию и развитие диалога, приводит к совместному решению общих, но в то же время значимых для каждого участника, задач. Использование интерактивных методов дает возможность рассмотреть внимательнее преимущества и каждого выступающего, и каждого высказанного мнения. При интерактивном обучении учащиеся получают возможность решать сложные задачи на основе критического мышления, ситуации и анализа соответствующей информации, сравнивать альтернативные идеи, принимать обдуманные решения, участвовать в обсуждениях и взаимодействовать с другими людьми.

В вышеперечисленных интерактивных методах обучения в глаза бросается несколько особенностей.

Первая особенность — общение — самая важная жизненная потребность человека. Это значит, что общение имеет прямое отношение к процессу обучения.

Вторая особенность — создание в процессе обучения равных, одинаковых возможностей для всех участников.

Третья особенность — поэтапная, социально-психологическая подготовка группы к продуктивному диалогу: участие в диалоге предполагает, что нужно не только слушать и говорить, но и понимать других.

Четвертая особенность — обучение работе в команде для принятия общего, согласованного решения и создания естественной социальной среды.

Мы запоминаем:
- прочитанное — 10%;
- услышанное — 20%;
- увиденное и услышанное — 50%;
- сказанное (пересказанное, рассказанное) — 80%;
- сказанное (пересказанное, рассказанное) и выполненное — 90%.

Интерактивные методы предполагают использование различных механизмов получения информации. В настоящее время методисты и учителя разработали несколько форм работы в группах. Представляем вашему внимание некоторые из них.

Метод мозгового штурма

Метод совместного решения проблемы в группе в процессе обсуждения, проводимого по определенному плану. Этот метод позволят в течение короткого времени рассмотреть наибольшее число идей, предложений и способов решения поставленной проблемы. После объявления проблемы, предложите всем участникам изложить свои взгляды, мысли и предложения по поводу этой проблемы. Без лишних вопросов и комментариев запишите все сказанное детьми на доске или на листе бумаги.

Принципы мозгового штурма

- Участвуют все;
- У каждого должна быть возможность выразить свое мнение;
- Рассматриваются любые идеи;
- Нельзя комментировать или разъяснять;
  - Нельзя вмешиваться в творческий процесс, задавая вопросы.
  - Соблюдается регламент.

Метод «ПОПС-формула» — подумай — обсуди — поделись — сравни.

Применение данного метода позволяет учесть все точки зрения по поводу полученной информации, рассмотреть идеи всех учащихся.

Упражнение состоит из 4 этапов.

1. в течение 3–5 минут каждый рассуждает на выбранную тему (либо дает несколько ответов на вопрос);
2. затем в течение 5 минут учащиеся заполняют индивидуальные списки и парами выражают свои идеи;
3. после работы в паре в группах из 4–6 человек производится обмен мнениями;
4. чтобы собрать все идеи, предложения, сравнить ответы, необходим последний этап работы. Он продолжается до тех пор, пока каждая группа по очереди не выскажет свое мнение. При проведении упражнения необходимо следовать следующим правилам:

- строго соблюдать количество минут каждого этапа;

- изложенные идеи не должны повторяться;

все высказанные идеи вносятся без обсуждения и без оценки.

Договоры

Договоры — охватывает правила о работе группы на протяжении всего мероприятия. Однако эти правила должны быть определены самими участниками. Они должны будут подписаться под правилами, записанными на бумаге.

Договор позволяет тренеру (наставнику) и участникам группы на основе разработанных ими правил регулировать вопросы поведения. Время от времени участникам нужно напоминать о том, что правила, которые ребята установили сами.

Пример правила для договора: высказывать свое мнение по одному, не перебивая друг друга, уважать участников.

Метод «Снежного кома»

Дается тема упражнения. Каждый размышляет над темой самостоятельно и записывает свои мысли. Затем участники объединяются в группы из двух человек, рассматривают записанные мысли и переписывают идеи двух человек на один лист. Повторяющиеся идеи записываются только один раз. Затем они объединяются в группы из 4 человек и т.д. (максимальный состав группы — 8 человек). Затем группа (8 человек) записывает на отдельный лист разработанные идеи и приклеивает листы на флипчарт-доски, объявляют результаты.

Карточки

Технология данного упражнения такова:

- Раздаются карточки (листы);
- Задается вопрос на определенную тему;
- Каждый записывает свой ответ (на карточку);
- Объединяются в группы по 2–3 человека;
- Записывается общая карточка, отражающая мнение группы;
- 2 группы объединяются в одну, процесс повторяется.

В результате все составляют один вариант (или в случае невозможности прийти к общему мнению) варианты общего ответа.

Метод ролевых игр

Упражнение, при котором участники группы представляют себя в роли другого человека. Этот метод способствует развитию творческой активности, мышления, воображения, навыков презентации, а также позволяет выразить отношение участников к проблеме.

Сломанный телефон

Цель: Выявление ошибок при передаче информации. Осознание логики информации.

Введение: В этом задании участвует шесть человек. Пятеро находятся за дверью. Тому, кто остался в помещении, дается устное задание. Затем заходит один человек, первый участник передает ему слова ведущего. Второй участник передает третьему и т.д. Целью игры является наблюдение за искажением информации.

Например, находящемуся в комнате участнику дается следующее задание: «Вы заместитель директора школы, наш директор Собир Комилович долго ждал вас и в итоге сам отправился на базу, чтобы зарегистрировать японское оборудование. Затем он отправился в отдел народного образования. Если он не вернется до 12.00 часов, вы сами должны провести учительское собрание и при этом обсудить успеваемость 8-го класса. Затем для встречи делегации из Польши, прибывающей в нашу школу, нужно отправить в аэропорт 1 машину «Нексия» и 1 «Дамас». В 17.00 часов в сектор социального обеспечения отдела народного образования поступит мясо. Нужно разделить его на всех учителей по 2 кг, а долю директора оставить в холодильнике».

Эта информация по очереди передается всем участникам.

Ожидается, что конце задания искажается содержание информации. Таким образом объясняется значение получения информации из первых уст, без посредников. В результате передачи информации от одного лица другому отмечается искажение и изменение информации, что порождает различные слухи.

Чтобы не допустить ошибок при передаче информации, предлагается задание по внимательному и активному освоению информации. В ней участвуют группы, состоящие из 3 человек, которые выполняют роль передающего, слушающего и наблюдателя.

Первый участник рассказывает случай из своей жизни. Слушатель запоминает и повторяет. Наблюдатель выявляет ошибки слушателя. Участник задания осваивает вербальный метод, то есть активное принятие информации.

Игра в автобус

Развитие учащихся культуры общения и положительного решения спорных ситуаций.

Один из участников играет роль хулигана в автобусе, остальные — пассажиров.

Игра «Мне нравится в тебе…»

Учащиеся садятся в круг, передают друг другу мяч со словами «Мне нравится в тебе…», и при этом упоминается одно из качеств человека, принимающего мяч.

Игра направлена на улучшение личностного взаимоотношения, повышение успеваемости учащихся.

«Игра в название»

8–10 человек садятся напротив друг друга, создают внутренний и внешний круг. Сидящий во внешнем круге человек дает своему напарнику, сидящему во внутреннем круге, информацию на определенную тему (СПИД, ИППП и т.д.).

Затем все меняются местами, и теперь информаторами становятся представители внутреннего круга.

После учитель задает примерно такие вопросы:

- Было ли просто выразить и передать информацию?
- Как чувствуют себя учащиеся в различных кругах?

Игра направлена на улучшение межличностного диалога, обучает слушать, коротко и точно излагать информацию.

Групповая дискуссия

Проводится в целях выявления различных предложений по спорным вопросам и предоставления возможности выразить свои выводы всеми участниками. Эмоциональная среда умственной конкуренции представляет такую возможность.

В большой группе проводится обсуждение по одной проблеме или теме. Лучше заранее планировать темы. Подготовка специальных вопросов призывает участников к выражению своих идей. Данный метод позволяет участникам группы приводить различные доводы, любые обоснования для защиты своих идей. Групповая дискуссия, обсуждение, спор активизируют глубокие ассоциации, вынуждая участников говорить то, чего они не сказали бы при других условиях. Нужно помнить о том, что точки зрения могут не совпадать и нельзя допускать ссоры.

Игра реальных ситуаций

Пользуясь полученными во время тренингов знаний, рассматриваются конкретные условия вокруг обсуждаемой проблемы. Обычно они представляются в игровой форме.

Сильные стороны этой формы

Полное вовлечение всех участников, применение на практике противоречивых (двусторонних) знаний, их своевременная проверка, практическая направленность.

Метод мозгового штурма

Мозговой штурм (брейнсторминг — вихрь умов) — коллективное фор-мирование идеи о практическом или теоретическом решении проблемы.

Участники во время мозгового штурма пытаются решить сложную проблему: не допуская критики, предлагают чаще личные мысли по его решению, затем выделяют наиболее рациональные (эффективные) способы и другие идеи,

обсуждают и развивают их, оценивают возможность их доказательства или опровержения.

Этот способ выполняет все задачи, но его главная задача — активизировать познавательную деятельность учащихся, мотивировать их к пониманию и самостоятельному решению проблемы, развивать в них культуру общения, коммуникативные навыки, а также учить не поддаваться внешним воздействиям при решении творческих задач.

В традиционном образовании при решении проблемы многие учащиеся не решаются поделиться своими мыслями. У них есть обоснованный страх, что их мнение неправильно, боятся отрицательного отношения учителя, уничтожающей критики и насмешек других участников.

Правила мозгового штурма:

Совместная оценка и критика не допустимы!
Не спеши оценивать предлагаемую идею, даже если она замечательна и удивительна — всё возможно!
- Не критикуй — все изложенные идеи имеют равную ценность.
- Не перебивай выступающего!
- Не делай замечаний!
Количество является целью!
Чем больше идей, тем лучше: больше возможностей для появления новых и ценных идей.
Если идеи отвергнуты, не расстраивайся и не смущайся.
Дай волю воображению!

Основные правила мозгового штурма:

1. Высказанные идеи и мнения не критикуются и не оцениваются
2. Какими бы интересными и странными не казались предлагаемые предложения и идеи, не оценивайте их!
3. Не критикуйте — все высказанные идеи одинаково ценны.
4. Не перебивайте!
5. Цель — увеличение количества мнений и идей.
6. Чем больше высказано мнений и идей, тем лучше. Увеличивается вероятность появления новых и интересных идей.
7. Если мысли повторяются, не нервничайте и не удивляйтесь.
8. Не сдерживайте полет мыслей.
9. Не думайте, что проблему можно решить лишь определенными способами.
10. Нельзя выходить за рамки установленного времени. Время «атаки» мыслей определяется заранее.
11. На заданные вопрос нужно отвечать коротко (1–2 слова).

Вопросы для мозгового штурма:

Упражнение «Здоровье — это…»

Возьмите лист бумаги. Ставьте себя на место людей, работающих в разных сферах, и продолжите фразу «Здоровье — это…»

Объясните смысл.

1. **Для меня быть здоровым, это…**
2. **Для маленького ребенка, это…**
3. **Для спортсмена, это…**
4. **Для медицинского работника, это…**
5. **Для пожилых людей, это…**
6. **Для родителей, это…**
7. **Для государства (правительства**) это…

Объясните свое понимание, на вопрос почему?

ТЕХНОЛОГИЯ ПИНБОРДА

Пинборд (с английского: pin — закрепление, board — доска) заключается в практическом закреплении методов дискуссии или учебой беседы

Преподаватель:

- Излагает свою точку зрения по решению предлагаемой проблемы.
- Организует массовый правильный мозговой штурм.

Учащиеся выдвигают следующие идеи:

- Выдвигают идеи, обсуждают, оценивают, выбирают наиболее приемлемые, эффективные варианты, записывают их на лист бумаги буквально в двух словах и закрепляют листы на доске.
- Преподаватель выбирает 2–3 учащихся, которые выходят к доске, и совместно с другими:

1. пропускают неправильные и повторяющиеся идеи;
2. определяют спорные варианты;
3. выявляют идеи на основе выявленных признаков систематизации;
4. 3) по этим признакам группируют все карточки (листочки) с идеями.

Преподаватель:

- Обобщает и оценивает итоги работы.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МЕТОД

Экспериментальный метод — это метод, при котором учащиеся под руководством преподавателя проводят эксперименты или выполняют практические задания по заранее подготовленному плану, в процессе которого они получают и осмысливают новые знания.

Основная задача метода — обучение и развитие. Этот метод предоставляет студентам следующие возможности:

1. Приобретение навыков и умений работы с оборудованием;
2. Проверка известного и выбор путей независимого исследования;
3. Приобретение практических навыков: измерение и расчет; обработка результатов и сопоставление с прежними результатами.

Экспериментальный метод достаточно сложный. Он требует наличия специального, дорогостоящего оборудования, а также не только вашей тщательной подготовки, но и подготовки учащихся. Его использование связано с тратой сил и времени. Поэтому при планировании экспериментального метода важно убедиться, что независимые исследования могут повысить эффективность обучения, поскольку этого можно достичь с помощью других более простых и экономичных методов.

СПОР (дискуссия)

Спор (дискуссия) — активный метод обмена мнениями по конкретной проблеме, обучение в форме дискуссии. Метод дискуссии выполняет все задачи.

Этим методом пользуются в следующих случаях:

- при формирования новых знаний;
- для обеспечения того, чтобы учащиеся глубоко задумались над теми или иными вопросами, вникли в их суть;
- для того, чтобы научить учащиеся видеть разницу между фактами и выводами, основанными на фактах;
- при формировании коммуникативных навыков;
- для того, чтобы помочь студентам отстаивать и защищать свое личное мнение.

Дискуссия бывает оживленной только при свободном ее развитии, она не должна быть управляемой. Должна касаться только темы и вопросов, которые предстоит усвоить.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ИГРА

Деловые и ролевые (ситуационные) игры — часть проблемного задания

Только в таких случаях вместо текстового материала используются постановочные жизненные ситуации, разыгрываемые учащимися.

В качестве метода обучения выполняет следующие функции:

Преподаватель: формирование общеобразовательных навыков;

1. *Развитие творческих способностей, в том числе:* понимание, формирование и анализ новых ситуаций;
2. **Развивающие**: развитие логического мышления, речи;
3. **Мотивационные**: формирование потребности в учебной деятельности, стимулирование умения принимать самостоятельное решение;
4. **Воспитатель**: формирование ответственности, коммуникативных навыков.

1. Дидактическая цель ставится перед обучающимися в форме задачи;
2. Учебная деятельность подчиняется правилам игры;
3. Учебный материал используется в качестве игрового средства;
4. В учебную деятельность вводится конкурсная часть, превращающая дидактическое задание в игру;
5. Успешное выполнение дидактической задачи связано с результатами игры.

В чем отличие деловой игры от ролевой?

Участникам деловой игры предлагается игровой сюжет, основанный на жизненной ситуации, при этом перед участниками ставится общая цель: решение предлагаемой проблемы.

Вместе с тем, каждый участник должен выполнить отдельную ролевую задачу. В этой связи процесс разработки решения носит обособленный групповой характер: каждый участник вначале принимает решение в соответствии со своей целью задачи, а затем согласовывает его с группой. Выполнение конкретной целевой задачи зависит от результатов решения, принятого всей группой. Обычно, решение проблемы в ходе деловой игры осуществляется в несколько этапов (от 2 до 10 и более за игру).

Оценка действий участников выполняется по итогам заключительных и промежуточных результатов:

1. Промежуточная оценка дает нам возможность оказывать влияние на действия участников игры для повышения осознанности при реализации определенной цели.
2. При оценке итоговых результатов учитывается организаторская деятельность участников и выполнение ими функциональной ролевой задачи.

Ролевая игра, как показывает практика, основана на активных совместных усилиях участников при решении проблемы. У участников темы есть одна обязательная цель — решить задачу. Но отдельные цели не могут быть согласованы, как в деловой игре. Цели каждого участника ролевой игры — победить, проявить себя. Результат ситуационной игры оценивается не только по результатам достижения общей цели, но и по выполнению ролевых целей каждого участника.

Разработанная вами игра должна быть максимально приближенной к жизни, но не сложной и трудновыполнимой.

ТЕХНОЛОГИЯ БУМЕРАНГА

Технология передачи. Данная технология реализуется в несколько этапов:

1-й этап

1. Учащиеся делятся на 5 групп, состоящих из 6 человек;
2. Учитель раздает каждой группе и каждому ее члену индивидуально для самостоятельного изучения, размышления и запоминания небольшого объема тексты. То есть 5 текстов для каждой малой группы, а также для каждого члена малой группы;

2-й этап

Преподаватель объясняет, что предоставленные группам тексты должны быть выучены и по мере возможности усвоены каждым членом группы в течение 15 минут. Преподаватель в это время наблюдает за деятельностью групп.

3-й этап

Преподаватель подходит к каждой группе с заранее подготовленными небольшими карточками и просит членов группы взять по одной карточке с номером (количество карточек зависит от количества членов группы, например, если в группе 5 человек, на карточках указываются числа от 1 до 5). Все учащиеся в группе должны взять по карточке. Все карточки подготавливаются в шести экземплярах. Преподаватель просит учащихся создать новые группы по номеру карточки: в одну группу объединяются участники с карточками под номером 1, в другую группу — под номером 2 и т.д. Учащиеся с переходом в новую группу берут с собой еще не изученный текст.

4-й этап

При создании новых групп по номерам в каждой новой группе оказывается по одному человеку из прежней группы, то есть если в 6 группах изучали 6 разных текстов, то в новой группе собирается по одному из представителей прежних групп, по общей теме собираются 6 учащихся и 6 видов текстов.

5-й этап
Каждый член новой группы теперь берет на себя 2 роли — учителя и учащегося — и действует следующим образом: в качестве учителя (обучающего) он рассказывает, объясняет ранее изученный текст, привлекает внимание к основным аспектам самостоятельно заученного текста, проверяет каждого члена группы на понимание и усвоение текста. Как учащийся он слушает рассказываемые, разъясняемые членами группы тексты, анализирует, размышляет над ними и старается запомнить их. Преподаватель предупреждает их, что они должны максимально быстро и доступно пересказать свой текст и дает на это 20 минут. На этом этапе считается, что все тексты, розданные в начале урока, усвоены всеми учащимися.

6-й этап
Каждый член группы разъясняет свой текст остальным учащимся. Когда каждый из шести текстов усвоен всеми участниками, учитель говорит, что члены каждой группы могут задавать друг другу вопросы, исходя из своего текста. Таким образом, внутри группы путем вопросов и ответов проводится внутренний контроль. А это помогает учащимся выявить уровень усвоения другими рассказанных друг другу материалов, закрепить их.

7-й этап
Преподаватель просит всех учащихся вновь вернуться на прежнее место, то есть все возвращаются в группы, в которых находились в начале занятия.

8-й этап
Преподаватель говорит, что с учетом того, что каждый знаком со всеми текстами, имеет о них полное представление, он может спросить у любого учащегося про любой текст.

9-й этап

Преподаватель объясняет, что в целях определения усвоения учащимися розданных им материалов, он будет оценивать ответы на контрольные вопросы следующим образом:

за полный ответ — 5,

за дополнительный вопрос — 4,

за реплику — 3,

если ответа нет — 2,

если вообще не участвует — 1.

Чтобы оценить и обобщить ответы членов группы в указанном выше порядке, каждая группа может назначить одного из членов группы «бухгалтером».

10-й этап

Преподаватель обращается к учащимся с вопросами, составленными на основе раздаточных материалов. После завершения ответов на вопросы, преподаватель пишет на доске набранные группами баллы и переходит к следующему этапу занятия.

11-й этап

Преподаватель говорит, что каждая группа, исходя из содержания текстов, должна подготовить по одному вопросу по каждому тексту. Выделяется 5 минут на составление вопросов.

12-й этап

На этом этапе группы задают друг другу вопросы, а «бухгалтеры» в группах оценивают ответы членов группы в порядке, описанном выше. Если ответы верны, группа, задающая вопрос, не вносит дополнения в ответ.

13-й этап

Преподаватель записывает на доске набранные членами группы баллы и определяет общий балл (оценку). Общее количество набранных баллов разделяется в равных долях на количество членов группы.

Вопросы для закрепления пройденного:

1. О чем вы узнали на сегодняшнем занятии?
2. Чему вы научились?
3. Что оказалось для вас новым?
4. О чем вы еще хотите узнать?

Разработка технологии «МППО» (мысль-причина-пример-обобщение)

Преподаватель в течение занятия говорит, что будет применен метод «МППО» новой педагогической технологии и объясняет порядок его применения. Раздав карточки с темами, разделяет учащихся на небольшие группы в зависимости от темы.

Учитель выбирает несколько актуальных тем, связанных с темой урока, и просит членов групп взять по листу ватмана, разрезанного на несколько частей.

Мысль	
Причина	
Пример	
Обобщение	

Учитель раздает группам карточки из ватмана (флип) со следующими словами: тема, идея, причина, пример, обобщение.

Учитель просит записать учащихся свои ответы в тетради индивидуально, затем обменяться мнениями с членами группы, после чего записать общие ответы на листы ватмана. На это выделяется 1 0–15 минут. Сам учитель наблюдает за деятельностью групп.

Спустя некоторое время для выявления уровня освоения розданного материала учитель объясняет о правилах выставления рейтинговых баллов.

Например,

за полный ответ — 5,

за дополнительный вопрос — 4,

за реплику — 3,

если ответа нет — 2,

если вообще не участвует — 1.

Чтобы оценить и обобщить ответы членов группы в указанном выше порядке, каждая группа может назначить одного из членов группы «бухгалтером».

Учитель просит одного из участников от каждой группы выйти к классной доске и повесить лист ватмана на доске, коротко, ясно и точно изложить написанный на нем ответ.

Если ответ группы правильный, дополнений не будет. Тем временем, «бухгалтеры» группы оценивают ответы в вышеуказанном порядке.

Общее количество набранных баллов разделяется в равных долях на количество членов группы.

Учитель записывает баллы на доске и комментирует их, узнает мнение учащихся.

После того, как будут заслушаны ответы всех групп, учитель разъясняет нераскрытые части темы, отвечает на вопросы учащихся.

Указания по поэтапному выполнению технологии обучения по ПРОЕКТУ

Преподаватель:

1. Знакомит учащихся с содержанием проектной деятельности и его влиянием на их жизнь в будущем. Предлагает темы, дает сведения о содержании проекта, определяет их сферы, указывает виды работы, говорит об их результатах.
2. Активизирует знания студентов по теме проекта в вопросно-ответной форме или проводит экспресс-опрос.
3. Знакомит с проблемой посредством эвристического разговора: описывает проблемную ситуацию и задает вопросы, чтобы помочь студентам определить конфликты и важность их разрешения, сформулировать проблему и тему проекта.
4. Использует метод мозгового штурма для формирования целей и задач проекта.
5. Предлагает студентам определить ожидаемый результат — продукт и потенциальных потребителей.
6. Представляет задание проекта.
7. Организует ознакомление с ним и его понимание.
8. Рекомендует источники информации, пути их сбора и анализа.
9. Вводит критерии и меры оценки результатов проектной деятельности.
10. Реализует формирование проектных групп и выбор темы проекта.
11. Объясняет правила работы в группе и дает задание:

- выявление задач проектной деятельности и распределение их среди участников;
- разработка порядка проектной деятельности;
- выбор путей и средств выполнения проектных задач;
- оформление его результатов и презентация.

12. Оценка:

а) качества проекта;

б) процесса работы над проектом: результативность работы, трудности и пути их преодоления.

Критерии и показатели оценки

В групповом проекте оцениваются:

1. Отдельные части (по темам) каждого проекта, выполненных студентами (максимальный балл 15);
2. Отчет (максимальный балл 8 балл);
3. Презентация проекта в MS PowerPoint (максимальный балл 7);
4. Устная презентация и защита проекта (максимальный балл 5).

Преподаватель:

1. Выберите тему проекта, обоснуйте актуальность и сформируйте проблему, которую предстоит решить.
2. Определите цель, предмет, объект и задачи проекта.
3. Подготовьте виды проектируемой деятельности и задания, которые предстоит решить. Выберите методы и средства их решения.
4. Ознакомьтесь с источниками информации, относящимися к теме проекта (учебная литература, журналы, газеты и т.д.).
5. Составьте план работы (разработка проекта, его оформление, подготовка к презентации, распределение задания по составлению отчетов среди участников, установление сроков их выполнения и приведения в надлежащий вид).
6. Соберите необходимые сведения, сгруппируйте и проанализируйте их.
7. Оформите результат исследования (приведите в готовый вид).
8. Подготовьте проект к презентации (устно или на Power Point).

Тренинг «Общение»

Понятие о тренинге

Этот тренинг направлен на формирование у учащихся навыков самостоятельного мышления, свободного изложения своего мнения и культуры дискуссии. Обычно такое занятие проводится при разделении учащихся на небольшие группы.

Цель

На основе выбранной темы, проблемы определить взгляды, мнения слушателей и их отношение к данной теме, оказание содействия для формирования самостоятельного общего мнения и правильного вывода, создание условий для свободной дискуссии.

Порядок проведения

До начала занятия преподаватель знакомит слушателей с требованиями и правилами проведения диалога, дискуссии, затем разъясняет порядок поэтапного проведения данного тренинга.

1-й этап

Преподаватель начинает занятие с определения темы диалога, например, «Вы сторонник какой темы? Сторонники темы «…» пройдите в правую сторону, сторонники темы «…» — в левую.

2-й этап

Слушатели каждой группы на основе своей темы подготавливают необходимые сведения: факты, примеры, точные мнения, наглядные материалы,

подтверждающие их мнения, при возможности — видеофильм, статьи и др. Выбирают одного человека для защиты, остальные могут дополнять ответы выбранного человека. Учитель устанавливает время для подготовки, исходя из условий и возможностей.

3-й этап

После того, как группы будут готовы, учитель дает слово одной из групп для защиты (выход на защиту может быть добровольным). Представитель группы приступает к защите заданной темы на основе собранных материалов и фактов. После того, как представитель группы заканчивает свое выступление, его товарищи могут дополнить ответ выступавшего.

4-й этап

На этом этапе, так же как и на 3-м, учитель предоставляет слово для защиты представителю следующей группы. Вторая группа, как и первая, проводит защиту по своей теме. После окончания защиты, учитель переходит к следующему этапу занятия. Во время защиты обеих групп учитель по мере возможности мешает выступлению учащихся, но при этом не выделяет ни одну из групп, стремится достигнуть полного выполнения требований для сохранения порядка во время защиты и дискуссии. На этом этапе две группы должны действовать свободно и самостоятельно.

5-й этап

Группы задают друг другу вопросы для дальнейшего разъяснения аргументов, примеров, мнений, высказанных во время их защиты, а также для подчеркивания и подтверждения взглядов своих групп и для склонения других участников к согласию с ними. Учитель создает условия и возможности для такой ситуации, то есть искренне ведет обсуждение.

6-й этап

После того, как закончатся вопросы, комментарии со стороны учителя по поводу выступлений обеих групп, учитель обобщает высказанные двумя группами мысли и излагает свое мнение и суждение по данному вопросу, и стремится дать необходимые ответы на вопросы слушателей.

В завершение мероприятия учитель анализирует деятельность обеих групп в процессе занятий, выказывает им благодарность и завершает занятие.

Продолжительность данного тренинга зависит от условий его проведения.

Организаторы графики Техника графических органайзеров

Графические органайзеры (организатор) —средство наглядной демонстрации мыслительных процессов

2.1. Пути и средства дифференциации и структурного разделения данных, установление связей и зависимости изучаемых понятий (событий, случаев, тем и т.д.)

Структура организации учебной деятельности

Виды, значение и особенности составителя графики

Знакомство с правилами заполнения таблицы «инсерт».

Таблица «ИНСЕРТ»
Обеспечение систематизации информации, полученной при самостоятельном чтении, прослушанных лекциях; обеспечение утверждения, уточнения, отклонения полученных данных. Формирование умения связывать ранее усвоенных данных.

Самостоятельное систематизирование данных, полученных во время обучения — «вводят» в столбцы таблицы в соответствии со следующими признаками:
«V» — соответствует известным мне данным;
«–» — противоречит известным мне данным;
«+» — новые для меня данные;
«?» — непонятые для меня данные, или требующие уточнения, дополнения.

Таблица «инсерт»

В	+	–	?

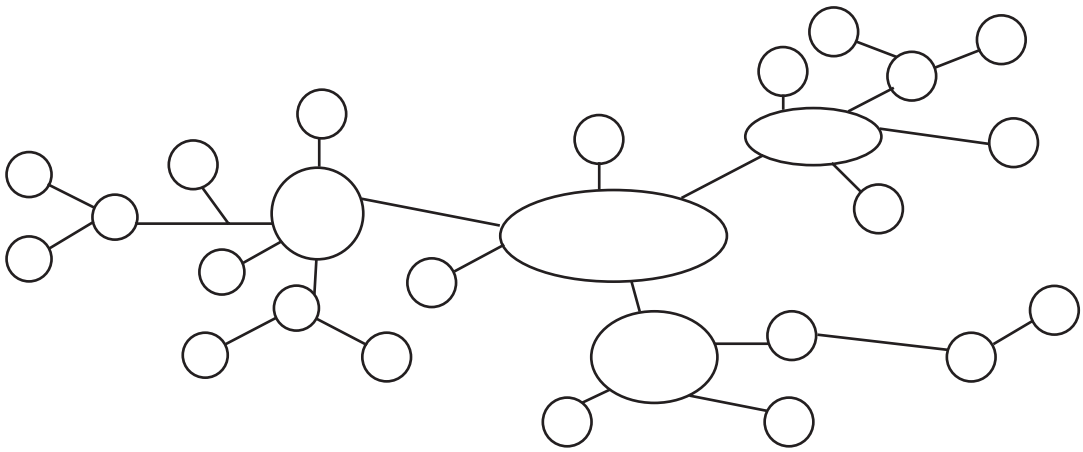
Кластер

КЛАСТЕР
Кластер (связь, звено) — метод составления информационной карты — аккумулирование идей вокруг одного основного фактора для централизации и определения содержания всей системы. Ускоряет активизацию знаний, способствует свободному и открытому привлечению новых взаимосвязанных представлений в процесс мышления.

Знакомятся с правилами составления кластера. В центр доски или ватмана пишется название темы, состоящего из 1–2 слов

Вокруг названия темы записываются слова внутри кружочков, связанные с темой по смыслу. Они соединяются с основными словом линиями. От этих слов могут пойти ответвления, тоже связанные с ними по смыслу. Это может продолжаться до тех пор, пока не закончатся время или предложения.

Для обсуждения обмениваются кластерами



Правило составления кластера

1. Записывайте все, что приходит вам на ум. Не обсуждайте предложенные слова, только записывайте их.
2. Не обращайте внимание на орфографические ошибки и другие факторы, мешающие письму.
3. Не прекращайте писать до истечения выделенного времени. Если закончились идеи, начните рисовать. Рисуйте до тех пор, пока не появятся новые предложения.

ТАБЛИЦА КАТЕГОРИРОВАНИЯ

ТАБЛИЦА КАТЕГОРИРОВАНИЯ
Признак, демонстрирующий значимость категорий, свойств и взаимоотношений.
Обеспечивает объединение данных, полученных на основе выделенных свойств.
Развивает системное мышление, навыки структурирования данных, систематизации.

Знакомятся с правилами создания категоричного комментария. После мозгового штурма / составления кластера / ознакомления с новым учебным материалом, они ищут категории, объединяющие сведения о полученной в малых группах информации.

Оформляют категории в виде таблиц. Разделяют идеи/данные в соответствии с категорией. В процессе работы могут измениться названия некоторых категорий.

Презентация результатов работы

Правила составления обзора категорирования

1. Нет единого метода разделения данных по категориям.
2. Разделение на категории в одной малой группе может отличаться от категорий в другой группе.
3. Учащимся нельзя давать заранее подготовленные категории, пусть это будет их самостоятельной работой.

Таблица категорирования

Категории				

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ТАБЛИЦА

КОНЦЕПТУАЛЬНАЯ ТАБЛИЦА
Обеспечивает сопоставление изучаемой ситуации, понятия, мнения по двум или более аспектам.
Развивает системное мышление, навыки приведения данных к единой системе, навыки систематизации.

Знакомятся с правилами составления концептуальной таблицы. Выявляют сопоставимые, и по проведенным сравнениям определяют свойства.

В отдельных или малых группах заполняют концептуальные таблицы.
- *Сопоставимые по вертикали* (мнения, теории);
- *Сопоставимые по горизонтали* — записываются различные рекомендации по сопоставлению.

Презентация результатов работ

Концептуальная таблица

Характеристики, категории, свойства и другие подходы				

ТАБЛИЦА З/ХУ/У

ТАБЛИЦА З/ХУ/У — Знаю/ Хочу узнать/ Узнал.
Позволяет проводить исследование по теме, тексту, разделу.
Развивает навыки системного мышления, систематизации и анализа.

Знакомятся с правилами составления таблицы. Оформляют таблицы в отдельных малых группах.

Отвечают на вопросы «Что вы знаете о теме» и «Что вы хотите узнать» (создается направляющая основа для предстоящей работы). Заполняют 1 и 2 раздел таблицы.

Слушают лекцию, самостоятельно читают

В самостоятельных/малых группах заполняют третий раздел таблицы

Таблицам З/ХУ/У

Знаю	Хочу узнать	Узнал

2.2. Способы и средства анализа, сопоставления и сопоставления данных

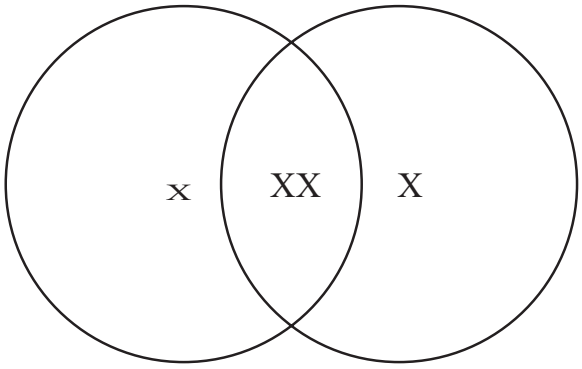
ДИАГРАММА ВЕННА
Применяется для сравнения и сопоставления 2 и 3 аспектов и общих свойств, или для противопоставления их.
Развивает навыки системного мышления, систематизации и анализа.

Знакомятся с правилом составления диаграммы Венна. В отдельных/малых группах составляют диаграмму Венна и заполняют не пересекающиеся части (x)

Объединяются парами, сравнивают и заполняют свои диаграммы

На местах пересечения кругов составляют список данных, общий для двух-трех кругов.

Диаграмма Венна



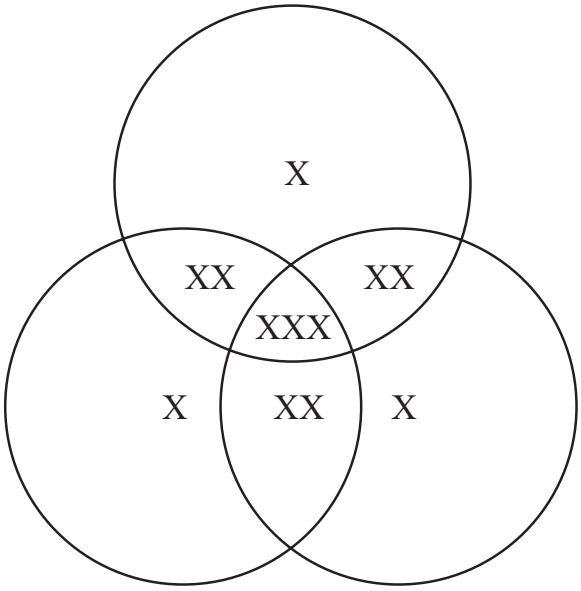


ТАБЛИЦА «SWOT-АНАЛИЗА»

Инструмент для анализа ситуации и оценки ресурсов, например, для организации конкретной проблемы или проекта. Развивает навыки системного мышления, систематизации и анализа.

Знакомятся с правилами составления таблицы «SWOT-анализа». В отдельных малых группах составляют и заполняют таблицу

Объединяются в малые группы, сопоставляют, заполняют, изменяют таблицу. Приводят в общей таблице

Презентация результатов работы

SWOT-анализ — название таблицы состоит из первых букв английских слов:

Strengths — сильная сторона, предусматривается наличие внутренних резервов организации;

Weaknesses — наличие слабой стороны или внутренних проблем;

Opportunities — существующие вне организации возможности для развития;

Threats — риски, влияющие на успех организации во внешней среде.

Таблица SWOT-анализа

S	**W**
O	**T**

Согласно правилам, успех SWOT-анализа не зависит от его организации, результаты обсуждения могут быть учтены при разработке конкретных предложений и проектов. При этом последовательность должна быть следующей:

	Структура анализа	*Особенности реализации результатов*
S	Сильные стороны (внутренние резервы организации)	- служит основным механизмом устойчивого развития; - является основой новых проектов; - может быть способом преодоления препятствий.
W	Слабые стороны (внутренние проблемы организации)	- организация деятельности должна быть направлена на преодоление именно этих сторон; - самая важная цель для новых проектов; - должны быть учтены при разработке стратегии - служат дополнительным показателем или внешним источником финансирования;
O	Возможности (извне)	- необходимо учитывать их соответствие и сочетание с целью организации; - могут быть основой новых проектов или источником поиска партнера. - должны быть учтены в каждом новом проекте;
T	Риски (извне)	- необходимо разработать пути их преодоления или нейтрализации; - иногда против логики «конкуренты» могут стать «союзниками»

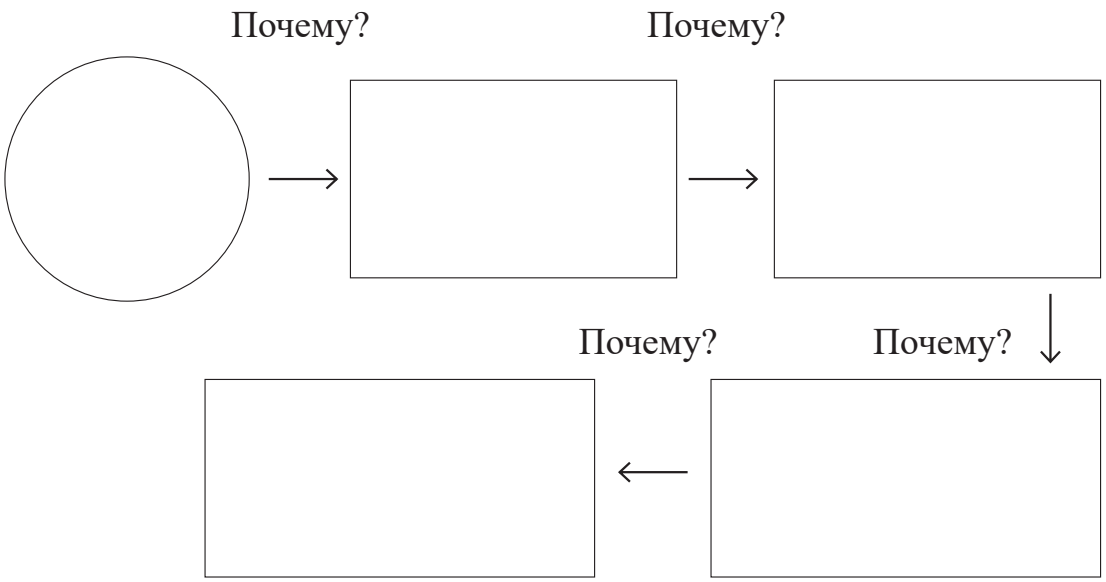
2.3. Способы и средства выявления проблемы, анализа и планирования ее решения

Схема «Для чего?» — цепь идей, мыслей, определяющих первоначальные причины проблемы. Развивает и активизирует систематическое, творческое и аналитическое мышление.

Знакомятся с правилами составления схемы «Почему». Формулируют проблему самостоятельно или в малых группах. Задают вопрос «Почему», рисуют схему и записывают ответ. Это длится до тех пор, пока не найдется решение первоначальной причины проблемы.

Объединяются в малые группы, заполняют свои схемы и сравнивают их. Приводят к общей схеме.

Презентация результатов работы



Правила составления схемы «Почему?»

1. *Выбираете сами, использовать квадратную или круглую форму.*
2. *Определяете сами, какой вид схемы использовать: прямолинейную или непрямолинейную цепь рассуждений.*
3. *Указатели направления обозначают ваши поиски: от первоначального состояния до состояния поиска.*

«Рыбий скелет»

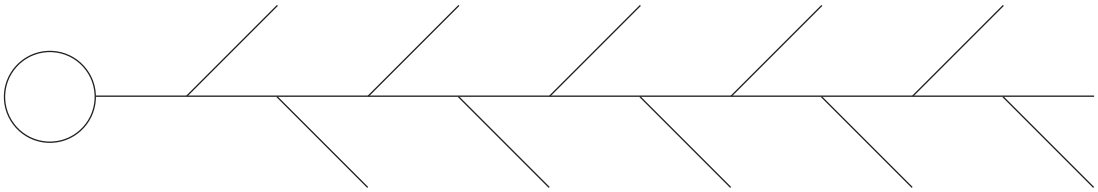
Схема «рыбий скелет»
позволяет сформулировать и решить ряд проблем.Развивает навыки системного мышления, схематизации, анализа.

Объединяются в малые группы, заполняют свои схемы и сравнивают их. Приводят к общей схеме.

Индивидуально или в малых группах на верхних «костях» пишутся мелкие проблемы, на нижних приводятся доказательства существования этих проблем.

Презентация результатов работы

Схема «рыбий скелет»



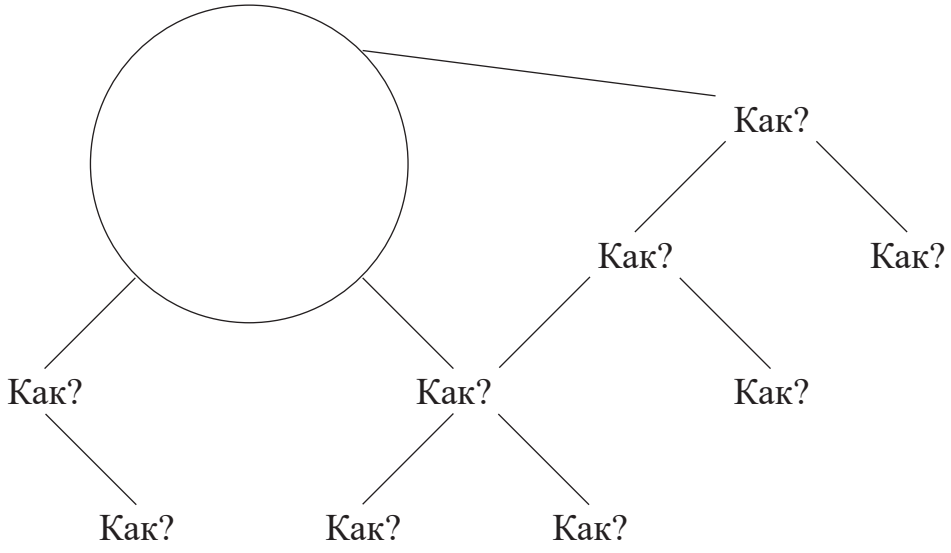
Поэтапно расширяющаяся снизу вверх диаграмма «Как?»
Цепь логических вопросов, позволяющая получить общее представление о проблеме.
Развивает навыки системного мышления, схематизации, анализа.

Объединяются в малые группы, сравнивают, заполняют свои схемы. Приводят в общую схему

Знакомятся с правилами составления диаграммы. Индивидуально или в малых группах составляют диаграммы

Презентация результатов работы

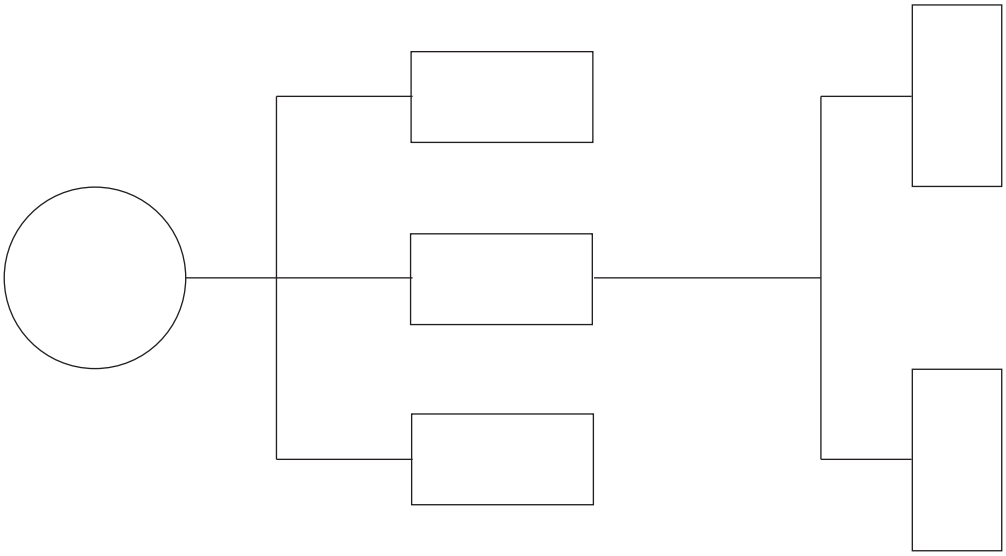
Поэтапно расширяющаяся снизу вверх диаграмма «Как?»



Правила построения диаграммы «Как?»

1. *В большинстве случаев при решении проблемы нельзя задумываться о том, что нужно делать. Основная проблема заключается в том, что при ее решении возникают вопросы «Как?» и «Как это сделать?».*
Последовательная постановка вопросов «Как» позволяет:
1. *решение проблемы — это исследование не только всех возможностей, но и путей их реализации;*
2. определяют схему идей, стремящихся снизу вверх.
Диаграмма начинает работать с вопросами стратегического уровня. Нижний уровень решения проблемы соответствует списку первоначальных действий.
1. *Нужно записывать все идеи не задумываясь, не оценивая и не сравнивая;*
2. *Диаграмма никогда не бывает завершенной: в нее можно вводить новые идеи;*
3. *Если вопрос в схеме повторяется несколько раз, это значит, что вопрос имеет важное значение. Он может стать основой решения проблемы;*
4. *Вы сами определяете графическую форму новых идей: в форме дерева или ступеней, сверху вниз или слева направо;*
5. *Если вы задаете себе правильные вопросы и уверены в их проявлении по пути развития, диаграмма гарантирует вам нахождение практического решения любой проблемы*

.**Структурно-логическая схема «Ступени»**



1. **Правила построения структурно-логической схемы «Ступени»**

1. *В процессе построения схемы «Ступени» можно передвигать составные части и элементы системной схемы, что позволяет пересмотреть ту или иную ситуацию.*
2. *Если при разработке идей вы оказались в затруднительной ситуации, вернитесь на 1–2 шага, и убедитесь, что не забыли ничего важного и подумайте, что еще можно сделать.*
3. *Вы привыкли писать слева направо. Попробуйте построить «Ступени» справа налево. Для этого разместите основную идею не с левой стороны, а с правой.*

Схема «ЦВЕТОК ЛОТОСА» — средство решения проблемы. Воплощает образ цветка лотоса. Ее основу составляют девять больших квадратов.

Знакомятся с правилами составления схемы. Индивидуально или в малых группах строят схему: в центре квадрата пишут основную проблему (идея, задача). Варианты ее решения записывают в восемь квадратов, расположенных вокруг центрального квадрата. Решения, записанные в восьми квадратах, расположенных вокруг центрального квадрата, записывают в центр восьми квадратов, то есть на лепестках цветка. Таким образом, каждый лепесток, по сути, является еще одна проблема.

Знакомятся с правилами составления схемы. Составляют схему индивидуально или в малых группах: сначала записывают основную проблему (идею, задачу), затем мелкие проблемы, и из каждой выводят «мелкие ветки» для подробного рассмотрения малой проблемы. На их основе можно подробно пронаблюдать за развитием идей.

Презентация результатов работы

Схема «Цветок лотоса»

	B	

	Z	

	C	

	D	

B	Z	C
D	A	F
G	H	Y

	F	

	G	

	H	

	Y	

Правила составления схемы «Цветок лотоса»

- *С практической точки зрения, все идеи должны быть записаны кратко (ограничьтесь одной или двумя), что также является полезным упражнением для ума.*
- *Вам необходим большой лист бумаги. Всегда полезно видеть результаты своих рассуждений на бумаге. В противном случае вам придется перебирать небольшие листы бумаги, в результате чего вы можете упустить из виду что-то очень важное.*

Список использованной литературы

1. Конституция Республики Узбекистан.
2. Указ Президента Республики Узбекистан «О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан
3. Указ Президента Республики Узбекистан №УП-5325 «О мерах по коренному совершенствованию деятельности в сфере поддержки женщин и укрепления института семьи» от 2 февраля 2018 года.
4. Постановление Президента Республики Узбекистан ПП№-3808 «Об утверждении Концепции по укреплению института семьи в Республике Узбекистан» от 27 июня 2018 года.
5. Закон Республики Узбекистан «Об охране репродуктивного здоровья граждан». Принят законодательной палатой 15 февраля 2019 года, одобрен сенатом 28 февраля 2019 года.
6. Постановление Президента Республики Узбекистан «О повышении качества и дальнейшем расширении охвата медицинской помощью, оказываемой женщинам репродуктивного возраста, беременным и детям» от 8 ноября 2019 года № ПП-4513
7. Мирзиёев Ш. “Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб,янги босқичга кўтарамиз” Тошкент — “Ўзбекистон” — 2018.
8. Мирзиёев Ш. “Халқимизнинг розилиги бизнинг фаолиятимизга берилган энг олий баходир” Тошкент — “Ўзбекистон” — 2018.
9. Мирзиёев Ш. “Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз” Тошкент — “Ўзбекистон” — 2016.
10. Мирзиёев Ш. “Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик — ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак” Тошкент — “Ўзбекистон” — 2017.
11. Мирзиёев Ш. “Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш — юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови” Тошкент — “Ўзбекистон” — 2017.
12. Мирзиёев Ш. “Буюк келажагимизни мард ва олижаноб ҳалқимиз билан бирга қурамиз” Тошкент — “Ўзбекистон” — 2018.
13. Мирзиёев Ш. “Нияти улуғ халқнинг иши ҳам улуғ, ҳаёти ёруғ ва келажаги фаровон бўлади” Тошкент — “Ўзбекистон” — 2019.
14. Постановление Президента Республики Узбекистан И.А.Каримова №ПП-1096 «О дополнительных мерах по охране здоровья матери и ребенка. формированию здорового поколения» от 13 апреля 2009 года.
15. Т.Мақсудов. «Оила этикаси ва психологияси». Тошкент, «Ўқитувчи», 1991.
16. С.С.Солиходжаев. Гигиена. Тошкент, издательство имени Абу Али ибн Сино, 1993.

17. 17. Р. Шоғуломов, М. М. Дўст и другие. Аёлга эҳтиром. Тошкент. Издательство “Ўзбекистон”, 1999.
18. Ш. Максудова. Эколого-экономическое развитие Узбекистана. Тошкент, Ўқитувчи, 2014.
19. Ш. Максудова. Инсон саломатлиги ва фаровонлигини ивожлантиришда стратегик ташаббуслар. Тошкент, Илмий конференция материаллари, 2020.
20. Ш. Максудова, У.Исмаилов и другие. Соғлом турмуш тарзи асослари ва оила. Тошкент, «Baktria Press» UNFPA, 2018.
21. Б. Дусчанов. Умумий гигиена. Тошкент, издательство имени Абу Али ибн Сино, 2001.
22. А.С. Расулов, Д.А. Халимова. Соғлом турмуш тарзи. Тошкент, издательство имени Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашриёти, 2003.
23. Г. Раджабова. Геронтология. Маърифат-Мададкор, Ташкент. 2002.
24. Ф. Г. Назиров. Беморларни уйда ва шифохонада парвариш қилиш. Абу Али ибн Сино. 2003 .
25. С.А.Филатова, Л.П.Безденежная, Л.С.Андреева. Геронтология. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2004.
26. Т. П. Журавлева. Основы гериатрии. Москва, Форум-Инфра-М. 2005.
27. Ҳаммабоб тиббиёт қўлланмаси: “Оилам соғлом бўлсин десангиз”. Издательство Ғ.Ғулом, 2006.
28. В.Круглов. Медицина для пожилых. “Феникс», Санкт-Петербург «Северо-запад». 2006.
29. Я.Аллаёров. Репродуктив саломатлик ва контрацептив технология. “Зарқалам”. 2007.
30. Она ва бола саломатлиги. Кўргазмали қўлланма. ЎзРССВ, 2007.
31. Ҳ.И. Шукуров, С.Қ. Қаноатов. Жамоада ҳамширалик иши. Тошкент, “Иқтисод-молия”, 2010.
32. З.С.Юнусджонова, С.А.Мирзаева. Психологик парвариш. Тошкент. Издательстов «Ўзбекистон файласуфлар миллий жамияти». 2017.
33. Руководство для подготовки преподавателей по профилактическому образованию против ВИЧ/СПИД в школьных условиях. Методическое руководство для подготовки учителей по курсу «Сексуальное образование и репродуктивное здоровье молодежи». GTZ ЭПОС. Тошкент, 2002.
34. Выбирая будушее. Пособие для учителей. Караганда. Алматы, 2001.
35. Выбери будущее сегодня. Пособие для учителей. Санкт-Петербург, 2001.
36. Учебное пособие по воспитанию жизненных навыков. Корпусмира, 2000.
37. Подготовка к семейной жизни. Пособие для учителей. ЮНИСЕФ. Тошкент, 2001.
38. Г.Б.Шоумаров и другие. Оила психологияси. Тошкент. 2000.
39. Г.Б.Шоумаров и другие. 1001 саволга психологнинг 1001 жавоби. Тошкент. 2001.
40. “Соғлом авлод учун” журнал.

41. “Оила шифокори” газета.
42. “Сиҳат саломатлик” журнал.

Интернет сайты:
43. www.med.uz
44. www.ziyonet.uz
45. www.lex.uz
46. www.referat.uz