

ОГЛАВЛЕНИЕ

Аббревиатуры	6
Предисловие	7
ГЛАВА 1. Гигиена детей и подростков и ее развитие	9
1.1. Предмет и задачи гигиены детей и подростков	10
1.2. История гигиены детей и подростков как научной и учебной дисциплины	19
ГЛАВА 2. Формирование здоровья детской и подростковой популяции	32
2.1. Физическое развитие детей и подростков	32
2.1.1. Основные закономерности роста и развития детей, их гигиеническое значение	34
2.1.2. Возрастная периодизация	63
2.1.3. Физическое развитие детей на современном этапе	68
2.2. Состояние здоровья детей	73
2.2.1. Основные определения и принципы оценки состояния здоровья детей	74
2.2.2. Особенности формирования заболеваний у детей	78
2.2.3. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей	95
2.2.4. Социально-гигиенические аспекты здоровья детей	101
ГЛАВА 3. Гигиена образовательной деятельности детей	106
3.1. Физиологические основы деятельности детей	109
3.2. Гигиенические основы построения режима дня детей	112
3.3. Гигиена обучения	127
3.3.1. Гигиенические аспекты функциональной готовности детей к систематическому обучению	128
3.3.2. Особенности развития утомления у детей	131
3.3.3. Гигиенические принципы организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях	136
3.3.4. Гигиенические основы компьютеризации обучения	158
ГЛАВА 4. Двигательная активность и гигиена физического воспитания детей	174
4.1. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей	174

4.2. Средства и формы физического воспитания детей	179
4.2.1. Гигиенические принципы организации физического воспитания детей и подростков	184
4.2.2. Закаливание, его физиологическая сущность. Основные принципы закаливания	186
4.2.3. Врачебный контроль за физическим воспитанием....	190
ГЛАВА 5. Гигиена трудового воспитания, обучения и профессионального образования учащихся	197
5.1. Влияние труда на растущий организм, особенности формирования функциональной системы трудовой деятельности детей и подростков	198
5.2. Гигиенические и физиологические основы трудового воспитания и обучения детей	205
5.3. Влияние профессионально-производственных факторов на организм подростков	222
5.4. Медико-физиологические основы профессиональной ориентации и консультации	247
ГЛАВА 6. Гигиена питания детей и подростков	268
6.1. Особенности обмена веществ и энергии растущего организма. Физиологические нормы питания детей	269
6.2. Гигиенические принципы режима и организации питания организованных детских коллективов	281
ГЛАВА 7. Гигиена среды развития, воспитания и обучения детей	293
7.1. Гигиенические требования к предметам детского обихода	294
7.1.1. Детская одежда и обувь.....	294
7.1.2. Гигиенические требования к игрушкам	313
7.1.3. Гигиенические требования к детским книгам, учебникам и учебным пособиям, принадлежностям	319
7.1.4. Физиологические основы правильного положения тела при различных видах занятий и работы. Гигиенические требования к учебной мебели, оборудованию и их расположению в помещениях	330

7.2. Гигиенические принципы размещения, планировки и эксплуатации учреждений для детей и подростков	344
7.2.1. Основы проектирования, строительства, реконструкции и эксплуатации детских учреждений	344
7.2.2. Гигиенические принципы планировки различных образовательных учреждений.....	355
7.2.3. Воздушно-тепловой режим, гигиенические требования к освещению, организации водоснабжения детских и подростковых учреждений	378
ГЛАВА 8. Основы формирования здорового образа жизни детей и подростков. Гигиеническое обучение и воспитание	391
8.1. Гигиенические подходы к формированию здоровья и здорового образа жизни.....	391
8.2. Значение гигиенического воспитания в формировании здорового образа жизни детей	394
ГЛАВА 9. Медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение детского и подросткового населения	406
9.1. Международные акты и законодательные основы в области охраны здоровья детей и подростков.....	406
9.2. Основные принципы лечебно-профилактической помощи детям	436
9.3. Основы обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия детского населения страны. Государственный санитарно-эпидемиологический надзор за детскими учреждениями.....	460
Список литературы	472