

УДК 616-053.2(075.8)

ББК 57.3я73

КТК36

К96

Рецензенты:

СУХАРЕВ А. Г. - акад. РАН, проф., зав. кафедрой гигиены детей и подростков Российской медицинской академии последипломного образования Минздрава России;

АЛБИЦКИЙ В. Ю. - доктор медицинских наук, проф., заслуженный деятель науки Российской Федерации, гл. научный сотрудник отдела социальной педиатрии ФРАУ «Научный центр здоровья детей»

Автор:

Кучма Владислав Ремирович - член-корр. РАН, проф., зав. кафедрой гигиены детей и подростков Первого МГМУ имени И. М. Сеченова Минздрава России, директор НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «Научный центр здоровья детей»

Кучма В. Р.

К96 Основы формирования здоровья детей : учебник / В. Р. Кучма. - Ростов н/Д : Феникс, 2016. - 315, [1] с. : ил. - (Библиотека ПМГМУ им. И. М. Сеченова).

ISBN 978-5-222-26391-4

В учебнике представлены права ребенка на здоровье, даны современные представления о роли питания и движения, социально-гигиенических факторах в формировании здоровья детской и подростковой популяции, физиолого-гигиенические основы жизнедеятельности детей, влияющие на формирование здоровья, подходы к организации гигиенического воспитания и формирования здорового образа жизни, медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение детского и подросткового населения в государственной политике в сфере формирования здоровья детей.

Учебник предназначен для студентов медицинских вузов.

ISBN 978-5-222-26391-4

УДК 616-053.2(075.8)

ББК 57.3я73

© В. Р. Кучма, 2016

© ООО «Феникс», оформление, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	°
Глава 1. Общие проблемы формирования здоровья детей.....	7
Глава 2. Права ребенка на здоровье.....	20
Глава 3. Питание детей дома и в организованных коллективах.....	40
3.1. Особенности обмена веществ и энергии растущего организма. Физиологические нормы питания детей.....	40
3.2. Гигиенические принципы режима и организации питания детей.....	52
3.3. Мониторинг организации питания в детских коллективах.....	75
3.4. Основы формирования вкусовых привычек и предпочтений.....	80
Глава 4. Двигательная активность, закаливание - составляющие формирования здоровья.....	85
4.1. Биологическая потребность в движении в зависимости от возраста и пола детей.....	85
4.2. Средства и формы физического воспитания детей.....	91
Глава 5. Биологические, социально-гигиенические, экономические, семейные факторы, формирующие здоровье детей.....	110
5.1. Основные факторы, формирующие здоровье.....	112
5.2. Экономические факторы, уровень культуры, семейные отношения в формировании здоровья.....	124
5.3. Факторы, влияющие на здоровье обучающихся детей.....	129

Глава 6. Основные виды жизнедеятельности, влияющие	
на формирование здоровья детей.....	132
6.1. Физиологические основы	
жизнедеятельности детей.....	132
6.2. Рациональная организация	
досуга детей.....	135
6.3. Учебная деятельность детей.....	150
6.4. Трудовое воспитание	
и профессиональное образование детей.....	169
Глава 7. Поведение детей, опасное для здоровья.....	196
Глава 8. Гигиеническое обучение и воспитание	
в формировании здорового	
образа жизни детей	230
Глава 9. Государственная политика в сфере	
формирования здоровья детей.....	265
Литература и документы.....	305
Интернет-ресурсы.....	316

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здоровье человека - очень сложное явление, меняющееся с возрастом, со временем, зависящее от многих факторов, и не всегда только этиологических, и влияющее на качество и благополучие жизни человека. Формирование здоровья ребенка также многофакторно, последствия влияния этих факторов могут проявиться в процессе роста и развития и в последующей жизни. Поэтому будущий врач-педиатр еще до постижения всех таинств педиатрии должен знать основы формирования здоровья детей, что и предусмотрено новой программой подготовки студентов на педиатрическом факультете.

Это первый учебник по дисциплине «Основы формирования здоровья детей», которая преподается на педиатрическом факультете высшей медицинской школы. При его подготовке использован многолетний опыт кафедры гигиены детей и подростков Первого Московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова, на основании которого определены структура и содержание учебника.

В учебнике, созданном на основе знаний о правах ребенка на здоровье, в том числе закрепленных в международных актах, даны современные представления о роли питания и двигательной активности в формировании здоровья и обеспечении здорового образа жизни. Представлены основные биологические, социально-гигиенические, экономические, семейные факторы, влияющие на формирование здоровья детей. В отдельной главе сконцентрированы сведения об основных видах жизнедеятельности, влияющих на формирование здоровья детей и всей детской популяции (досуг, учебная деятельность, трудовое воспитание и профессиональное образование). Впервые в учебной литературе в достаточно полном объеме представлены сведения о поведении детей, опасном для здоровья, полученные в ходе регулярных международных исследований особенностей поведения 11-, 13- и 15-летних детей и подростков.

В учебнике представлены основы государственной политики в сфере формирования здоровья детей (современное законодательство, национальная стратегия действий в интересах детей), модели практической деятельности медицинских организации и учреждений Роспотребнадзора, обеспечивающих медицинское и санитарно-эпидемиологическое благополучие детей.