

Романова В. І., к.фіз.вих., доцент, Черніхівський А. В., студент
(Міжнародний економіко-гуманітарного університет імені академіка
Степана Дем'янчука, м. Рівне)

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ У ШКОЛІ

***Анотація.** В статті досліджено необхідність проведення профілактичних заходів у процесі навчально-виховної роботи для попередження інфекційних захворювань. Визначено особливості профілактики інфекційних хвороб. Розкрито фактори, які сприяють покращенню здоров'я, та уточнено поняття «здоровий спосіб життя». Запропоновано рекомендації для впровадження здоров'я зберігаючих технологій у навчальних закладах.*

***Ключові слова:** інфекційні захворювання, профілактика, навчально-виховна робота, здоров'я.*

***Аннотация.** В статье исследована необходимость проведения профилактических мероприятий в процессе учебно-воспитательной работы для предупреждения инфекционных заболеваний. Определены особенности профилактики инфекционных болезней. Раскрыты факторы, способствующие улучшению здоровья, и уточнено понятие «здоровый образ жизни». Предложены рекомендации для внедрения здоровьесохраняющих технологий в учебные заведения.*

***Ключевые слова:** инфекционные заболевания, профилактика, учебно-воспитательная работа, здоровье.*

***Annotation.** The article shows the necessity of prophylactic measures for warning the infectious diseases in educational process. The features of infectious diseases prevention are defined. The factors of health improvement and the «healthy way of life» conception are studied. The recommendations on health improvement technologies in educational establishments are given.*

***Keywords:** infectious diseases, prophylaxis, educational work, health.*

Сьогодні інфекційні хвороби є невід'ємною частиною життя суспільства. Упродовж всієї історії людства вони формувалися та зазнавали постійних змін. Одні захворювання та збудники інфекцій змінювалися іншими, водночас виникали нові проблеми їх профілактики. На цей момент ризик зараження різними інфекційними захворювання залишається досить високим, а поширення хвороби деколи приймає глобальні масштаби, тому гостро постає потреба у проведенні профілактичних заходів.

Медичні огляди учнів у вітчизняних навчальних закладах свідчать про наявність у підростаючого покоління ряду хронічних хвороб. Відтак постає необхідність впровадження у навчально-виховний процес системи здоров'язберігаючих технологій. Зазначимо, що сьогодні здоров'я людини проголошується найвищою цінністю, Збереження і розроблення заходів, спрямованих на зміцнення фізичних, розумових та психологічних сил організму дитини, регламентується сучасними освітніми документами. Зокрема, у Національній доктрині розвитку освіти зазначено: «Державна політика у галузі освіти спрямована на забезпечення здоров'я людини в усіх її складових: духовній, соціальній, психічній, фізичній, пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідальному ставленню до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей» [1].

Проблеми впровадження в освітню галузь здоров'язберігаючих технологій вивчали такі вчені, як: Н. Ж. Булгакова [2], К. В. Волков [3], З. І. Капкова [4], Г. І. Кобзев [5], В. А. Кондратюк [6], А. І. Михайлова [7], В. І. Покровський [8], Г. Н. Сердюковська [9], Ж. К. Холодов [10] та Б. М. Шиян [11]

Метою нашої статті є дослідження шляхів попередження інфекційних захворювань дітей засобами профілактики у процесі навчально-виховної роботи.

Для реалізації поставленої мети у роботі передбачено виконання таких завдань:

- розкриття особливостей профілактики інфекційних хвороб;
- дослідження факторів, що сприяють покращенню здоров'я та уточнення поняття «здоровий спосіб життя»;
- вироблення нових рекомендацій для впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах.

Профілактика інфекційних захворювань містить заходи, спрямовані на зниження факторів ризику або запобігання захворюванню населення на різні хвороби та підтримання високого рівня здоров'я. Найбільш чутливим і відкритим для різних вірусів та інфекцій є дитячий організм в силу ще не достатньо розвиненого імунітету і низької опірності організму вірусно-мікробним атакам. Найчастіше піддаються впливу інфекцій дихальна і травна системи дитини. Зазначимо, чим молодша дитина, тим більшим є ризик зараження або розвитку різних ускладнень хвороби.

Профілактика інфекційних захворювань у дітей поділяється на два види: специфічну і неспецифічну. Специфічна профілактика, що передбачає проведення спеціальних медичних заходів, буває двох видів:

- пасивна, тобто профілактика захворювань шляхом введення в організм готових імунних сироваток, глобулінів та інших спеціальних компонентів, що підвищують захисні сили організму;

– активна, тобто профілактика захворювань шляхом стимуляції вироблення в організмі імунних тіл шляхом введення вакцини.

Сьогодні профілактичні щеплення чи імунопрофілактика є основним способом запобігання різних інфекційних захворювань у дітей. Водночас щеплення є предметом безперервних суперечок, як серед медиків, так і серед батьків. Головною причиною цих суперечок є можливі ускладнення після проведення вакцинації у дітей.

Наведемо основні визначення понять, що є основою нашого дослідження.

Інфекція (*infectio* – зараження) – це сукупність біологічних процесів в макроорганізмі, що відбуваються при заглибленні в нього патогенних мікроорганізмів, незалежно від того, чи спричиняють ці збудники явне чи приховане захворювання, чи призводять до короточасного носійства. Інфекційний процес – це «історично сформована взаємодія сприйнятливою людського організму та патогенного мікроорганізму в певних умовах зовнішнього і соціального середовища з виникненням явного чи прихованого патологічного процесу» [7, с. 25].

Інфекційними хворобами називається група захворювань, які викликаються патогенними збудниками, їх характерна особливість в тому, що вони здатні передаватися від зараженої тварини і людини здоровому, а також можливість їх масового поширення. Збудниками інфекційних захворювань є хвороботворні мікроорганізми: віруси, бактерії, спірохети, грибки та інше. Деякі подібні мікроорганізми мають тенденцію до еволюції, пристосуванню і паразитування на тканинах живого організму. У побутових умовах джерелами інфекційних хвороб є гризуни, мухи, кішки, собаки та інші комахи і тварини. Крім цих розповсюджувачів інфекцій, існує ризик захворювання при контакті з сприятливим середовищем для збудника, таких, як вологе повітря, сира вода, предмети загального користування та інше.

Ще в давні часи різні інфекції приводили в жах людство, епідемії різних хвороб викошували міста, країни, гинули мільйони людей. Цілі народи опинялися на межі вимирання, так званий «мор» вважався одним з найстрашніших покарань в усьому світі і заходи боротьби з ним бували часом рішучими і нещадними. Часом випалювалися величезні території з усіма людьми і майном, щоб виключити поширення смертельної хвороби надалі. У сучасному світі медицина навчилася боротися і запобігати багатьом з тих страшних інфекцій, які в середні століття ставали «бичем» суспільства, що стало причиною деякої ейфорії, яка охопила людство в середині двадцятого століття.

Якими б значними не були досягнення сучасної медицини у вивченні різноманітних інфекційних хвороб, у наш час існує багато потенційно небезпечних інфекцій, які здатні завдати істотної шкоди організму людини, а за великим рахунком, смертельно для нього небезпечних. На

сьогоднішній день медикам відомі близько 1200 різних інфекцій, в тій чи іншій мірі небезпечних для людини, оскільки не всі вони вивчені до кінця і не від усіх з них існує засіб порятунку. Є такі інфекційні захворювання, причини виникнення яких не зовсім ясні, а лікування ускладнене тим, що ліки від цих хвороб ще не створені.

Характерною особливістю всіх інфекційних хвороб є інкубаційний період – період між часом зараження і проявом перших ознак. Залежно від того, який вид збудника мав місце, а також від того, яким способом відбулося зараження, тривалість інкубаційного періоду може бути різною. Від моменту зараження до перших симптомів може пройти кілька годин, а в окремих випадках – навіть кілька років [6].

Тому лікування інфекції передбачає обов'язковий пошук джерела зараження, з'ясування обставин початку захворювання з метою припинити подальше його поширення.

Формування людини на всіх етапах її еволюційного розвитку пов'язано з активною м'язовою діяльністю. Гіпокінезія (від грец. *hupo* і *kinemato* – рух) і гіподинамія (від грец. *dinamis* – сила) ведуть до цілого комплексу різних розладів серцево-судинної, дихальної, нервової, м'язової, ендокринної систем та системи травлення.

У сучасних умовах погіршення стану здоров'я населення, росту смертності, зниження народжуваності, несприятливої екологічної ситуації важливого значення набуває усвідомлення цінності здоров'я. Статистичні дані засвідчують, що показники здоров'я населення нашої країни та підростаючого покоління не є задовільними. За даними експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я в структурі факторів, які впливають на стан здоров'я населення, «здоровий спосіб життя займає 48–53 %; генетичні фактори – 18–22 %; забруднення навколишнього середовища 16–20 %; медичне обслуговування 3–10 %» [5, с. 31].

Величезну роль у збереженні здоров'я відіграє спосіб життя, в якому центральне місце посідає поведінка людей, їх психологічні установки, вчинки, гігієнічна грамотність і виконання лікарських рекомендацій.

Наукові дослідження незаперечно довели, що з нездоровим способом життя тісно пов'язані захворювання серцево-судинної системи, деякі види злоякісних пухлин, хвороби органів дихання, цукровий діабет, що на «70 % визначають поширеність хронічних інфекційних захворювань у країні, і, навпаки, утримання від тютюнопаління, раціональне харчування, обмеження або відмова від вживання алкоголю, збереження оптимальної ваги тіла та рухова активність протягом 10 років зменшує смертність від серцево-судинних захворювань у чоловіків на 28 %, у жінок – на 43 %, тривалість життя при цьому збільшується на 11 років» [5, с. 26]

У ході проведеного нами дослідження з'ясовано, що в нашій країні надзвичайно низьким є показник чисельності населення, яке регулярно

займається фізичною культурою, у середньому 6–8 %. Крім того, залишається недосконалою інфраструктура та індустрія здоров'я.

Дотичним до теми нашого дослідження є поняття «здоровий спосіб життя» учня (ЗСЖ). На основі аналізу відповідної літератури нами з'ясовано, що під цією лексемою розуміється гігієнічна поведінка дитини, яка базується на науково обґрунтованих санітарно-гігієнічних нормативах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення високого рівня працездатності, досягнення активного довголіття.

Аналіз науково-педагогічної літератури засвідчив, що сьогодні у школах діти хворіють на різноманітні хронічні захворювання. Так, відповідно до проведених досліджень, 8 % школярів за час навчання в школі отримують захворювання органів травлення, 5 % – хвороби хребта, обміну речовин, шкіри та погіршення зору [12].

Зазначимо, що складові ЗСЖ школяра включають фізичну, психічну, соціальну і духовну сфери життя. В їх числі: харчування (якісна питна вода, необхідна кількість вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок); побут (житлові умови, умови для пасивного та активного відпочинку, рівень психічної та фізичної безпеки на території життєдіяльності); умови праці (фізичний і психічний аспекти, наявність стимулів і можливостей професійного росту); рухова активність і загартування (використання різних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення фізичного здоров'я). Крім того, до складових ЗСЖ належать особиста гігієна, режим праці і відпочинку, психогігієна і психопрофілактика, охорона навколишнього середовища, самоконтроль за станом здоров'я, самооздоровлення з використанням традиційних та нетрадиційних методів, відсутність шкідливих звичок (вживання алкоголю, наркотичних і токсичних речовин, тютюнопаління), статеve виховання і сексуальна культура, своєчасне звернення до лікаря .

У ході роботи було визначено фактори ризику погіршення здоров'я та виникнення захворювань: поведінкові – нераціональне харчування, недостатня фізична активність, тютюнопаління, вживання наркотиків, зловживання алкоголем та інше; генетичні – схильність до спадкових хвороб; біологічні – підвищений рівень холестерину, високий артеріальний тиск, перенесені травми, захворювання та інше; соціальні – соціальна ізоляція, низький рівень доходів, незадовільні житлові умови, низький рівень освіти, шкідливі умови праці; психологічні – довготривалі негативні емоційні стреси, психологічні перевантаження, відсутність гармонійних відносин з оточуючими; екологічні – забруднення навколишнього середовища (атмосфери, води, ґрунту, продуктів харчування). Окрему групу становлять природно-кліматичні – різка зміна кліматичних явищ, магнітні та радіоактивні випромінювання, інше.

Перехід від здоров'я до хвороби, від норми до патології – це процес поступового зниження ступеня адаптації організму до умов навколишнього середовища (зменшення адаптаційного потенціалу), а в результаті – виникнення передпатологічного стану. Адаптація організму залежить від функціонального стану насамперед серцево-судинної та дихальної систем, які першими реагують на зміни навколишнього середовища і забезпечують швидке пристосування до нових умов. Тому система кровообігу – це індикатор адаптаційних реакцій цілісного організму. Можна прогнозувати функціональний стан з урахуванням адаптаційних можливостей серцево-судинної системи.

Сьогоднішня наукова медицина пропонує різноманітні методи для визначення рівня фізичного та психічного здоров'я школяра. Вибір найбільш сприятливого методу кількісної оцінки фізичного (соматичного) здоров'я проводиться з урахуванням мети, завдань, контингенту обстежуваних, кваліфікації медичного персоналу і реальних можливостей лікувально-профілактичного закладу. Всі методи достатньо інформативні, тому серед них обирається найбільш доступний.

Після кількісної оцінки соматичного здоров'я за допомогою одного методу можна розробити індивідуальний оздоровчий режим фізичних навантажень, враховуючи індивідуальні особливості кожної людини.

У визначенні кількості заходів та методів для попередження інфекційних захворювань у процесі навчально-виховної роботи з учнями та їх батьками, їхня послідовність залежатиме від багатьох обставин: рівня фізичного розвитку кожного учня, стану здоров'я, орієнтація батьків та учнів на формування здорового способу життя і підвищення адаптаційних можливостей організму у формуванні імунітету.

Розвиток науки та активне впровадження в практику школи позакласних оздоровчих занять (дні здоров'я, секції, екскурсії) призвели до того, що наукове забезпечення стало важливою складовою підготовки учнів до формування здорового способу життя як конкретного способу попередження повітряно-крапельних інфекцій. Відомості про це діти черпають під час уроків фізичної культури, вивчення предметів «Основи здоров'я», «Валеологія», «Абетка харчування».

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна зробити висновок, що використання педагогічних методів у формуванні рівня здоров'я учнівської молоді є важливим фактором у досягненні позитивних результатів, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я. При впровадженні здоров'язберігаючих технологій для попередження інфекційних хвороб у дітей вчителям необхідно дотримуватися таких рекомендацій: інформувати учнів та батьків про засоби, які допомагають покращувати здоров'я школярів; проводити різноманітні заходи, спрямовані на покращення здоров'я та вироблення імунітету під час проведення уроків

фізкультури, у позакласній та позашкільній роботі; вести роз'яснювальну роботу щодо важливості попередження хвороб шляхом щеплень; пропагування здорового способу життя та збалансованого харчування.

Вчителі та батьки повинні стежити і формувати свідоме та активне становлення своїх дітей до збереження та підтримання свого здоров'я, що має стати нормою життя і поведінки кожного учня, тому потрібно спостерігати за станом здоров'я учнів різних вікових категорій на всіх етапах навчання. Це здійснюється шляхом використання специфічних тестів.

Попередження інфекційних захворювань у дітей засобами профілактики у процесі освітньо-виховної роботи з учнями та батьками повинно бути спрямоване спочатку на виховання уявлень про ці хвороби, засоби попередження та формування імунітету до деяких із них, а потім – на вдосконалення фізичної підготовленості та стану особистого здоров'я шляхом використання набутих знань.

1. Національна доктрина розвитку освіти. –Режим доступу : zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main. **2.** Булгакова Н. Ж. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями / Н. Ж. Булгакова, И. В. Чеботарьев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : мат. VII научной конференции по проблеме физического воспитания учащихся. – Коломна, 1997. – 203 с. **3.** Волков К. В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственном труде / К.В. Волков. – Ленинград, 1986. – 85 с. **4.** Капкова З. И. Инфекційні хвороби в дитячому віці / З. Капкова. – К. : Здоров'я, 1981. – 51 с. **5.** Кобзев Г. И. Уровень развития некоторых двигательных качеств у занимающихся массовыми формами физической культуры // Научно-практическая конференция «Актуальные проблемы занятий массовой физической культурой и подготовленностью спортсменов» / Г. И. Кобзев – Рига, 1987. – С. 26–31. **6.** Загальна гігієна з основами екології : Підручник / Кондратюк В. А. та ін. – Тернопіль. – 2003. **7.** Інфекційні хвороби у дітей : Підручник для студ. вуз. / А. Михайлова, Л. Тришкова, С. Крамарев, О. Кочеткова. – К. : Здоров'я, 2000. – 416 с. **8.** Інфекційні хвороби і епідеміологія : Підручник / В. І. Покровський, С. Г. Пак, Н. І. Брік, Б. К. Данілікін. – М. : ГЕОТАР-МЕД., 2003 – 82 с. **9.** Гигиена детей и подростков / Под ред. Г. Н. Сердюковской. – М., 1989. **10.** Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов – М. : АКАДЕМИЯ, 2001. – С. 266–279. **11.** Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Ч. 1. Ч. 2 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2001–2002. – 520 с. **12.** Состояние здоровья школьников Украины – катастрофично. Електонний ресурс. Режим доступу : medexpert.org.ua/modules/news/article_storyid. Дата використання – 17.09.2043.

Рецензент: д.б.н., професор Ю. О. Полатайко.