

## **Оглавление**

### **ГЛАВА 1.**

<b>Введение .....</b>	<b>7</b>
1.1. История гигиены детей и подростков .....	7
1.2. Предмет и задачи гигиены детей и подростков .....	12

### **ГЛАВА 2.**

<b>Медицинское и санитарно-эпидемиологическое обеспечение детей и подростков .....</b>	<b>16</b>
2.1. Лечебно-профилактическая помощь детям и подросткам .....	21
2.2. Противоэпидемические и профилактические мероприятия по предупреждению инфекционных и паразитарных заболеваний в детских учреждениях .....	34
2.3. Государственный санитарно- эпидемиологический надзор за детскими учреждениями .....	44

### **ГЛАВА 3.**

<b>Физическое развитие и состояние здоровья детей и подростков .....</b>	<b>48</b>
3.1. Анатомо-физиологические особенности органов и систем .....	48
3.2. Физическое развитие детей и подростков .....	63
3.3. Возрастная периодизация .....	84
3.4. Состояние здоровья детей .....	90

### **ГЛАВА 4.**

<b>Гигиена образовательной деятельности детей .....</b>	<b>95</b>
4.1. Гигиенические основы режима дня детей и подростков .....	96

<b>4.2. Функциональная готовность детей к систематическому обучению .....</b>	124
<b>4.3. Гигиенические требования к организации учебного процесса в общеобразовательных учреждениях .....</b>	126
<b>4.4. Понятие об утомлении и переутомлении .....</b>	133
<b>4.5. Гигиенические требования компьютерных технологий обучения .....</b>	135
<b>ГЛАВА 5.</b>	
<b>Гигиена трудового воспитания, обучения и профессионального образования детей и подростков .....</b>	143
<b>5.1. Гигиена трудового воспитания дошкольников .....</b>	145
<b>5.2. Гигиена трудового воспитания и обучения учащихся школ .....</b>	146
<b>5.3. Гигиена трудового воспитания и обучения учащихся средних профессионально-технических учебных заведений .....</b>	157
<b>5.4. Основы профессиональной ориентации .....</b>	162
<b>ГЛАВА 6.</b>	
<b>Гигиена физического воспитания детей и подростков .....</b>	166
<b>6.1. Двигательный режим физического воспитания .....</b>	167
<b>6.2. Гигиена физического воспитания в дошкольных учреждениях .....</b>	171
<b>6.3. Гигиена физического воспитания учащихся школ .....</b>	174
<b>6.4. Гигиенические требования к местам занятий физкультурой и спортом .....</b>	179
<b>6.5. Медицинский контроль физического воспитания .....</b>	184

<b>6.6. Основные принципы закаливания и его организация .....</b>	188
<b>ГЛАВА 7.</b>	
<b>Гигиена питания детей и подростков .....</b>	194
<b>7.1. Особенности обмена веществ детского и подросткового возраста .....</b>	195
<b>7.2. Особенности питания детей раннего возраста .....</b>	214
<b>7.3. Организация питания в детских и подростковых учреждениях .....</b>	220
<b>7.4. Медицинский контроль питания .....</b>	232
<b>ГЛАВА 8.</b>	
<b>Гигиенические требования к размещению, планировке и эксплуатации детских и подростковых учреждений .....</b>	240
<b>8.1. Гигиенические требования к планировке детских дошкольных учреждений .....</b>	240
<b>8.2. Гигиенические требования к планировке школьных образовательных учреждений .....</b>	251
<b>8.3. Гигиенические требования к освещению, воздушно-тепловому режиму, организации водоснабжения детских и подростковых учреждений .....</b>	263
<b>ГЛАВА 9.</b>	
<b>Гигиенические требования к оборудованию и благоустройству детских и подростковых учреждений и предметам обихода детей .....</b>	272
<b>9.1. Гигиенические требования к учебной мебели, оборудованию и их размещению .....</b>	272
<b>9.2. Гигиенические требования к детской одежде и обуви .....</b>	278
<b>9.3. Гигиенические требования к игрушкам .....</b>	282

9.4. Гигиенические требования к детским книгам .....	284
<b>ГЛАВА 10.</b>	
<b>Гигиеническое обучение и воспитание в детских и подростковых учреждениях .....</b>	<b>287</b>
10.1. Формы, методы, средства и содержание гигиенического обучения и воспитания .....	290
10.2. Гигиеническое обучение и воспитание в детских дошкольных учреждениях .....	297
10.3. Гигиеническое обучение и воспитание в общеобразовательных и средних специальных образовательных учреждениях .....	299
<b>ГЛАВА 11.</b>	
<b>Летние оздоровительные учреждения для детей и подростков .....</b>	<b>301</b>
11.1. Требования к размещению, планировке и эксплуатации оздоровительного учреждения ...	303
11.2. Требования к организации питания в оздоровительных учреждениях .....	305
11.3. Требования к организации физического воспитания в оздоровительных учреждениях .....	306
11.4. Требования к организации режима дня в оздоровительных учреждениях .....	308
<b>Литература .....</b>	<b>310</b>