

Оглавление

Памяти Л. В. Косовановой	5
Введение	7
Глава 1. Понятие индивидуального здоровья человека	12
1.1. Концепция индивидуального здоровья	12
1.2. Оценка индивидуального здоровья человека	13
1.3. Основные факторы, формирующие здоровье	23
Глава 2. Оценка функционального состояния здоровья человека методом скрининг-диагностики	34
2.1. Критерии оптимального состояния систем организма	35
2.2. Индивидуальная оценка уровня здоровья по основным системам организма	41
2.3. Скрининг-диагностика состояния здоровья при физической нагрузке	54
2.4. Дополнительное медицинское обследование	60
2.5. Оценка морфофункционального типа конституции	63
2.6. Оценка заболеваемости детей в общеобразовательных учреждениях	68
Глава 3. Оценка психического здоровья человека и коррекция личностных расстройств	79
3.1. Дети с пограничными состояниями	79
3.2. Методика определения темперамента и индивидуальных свойств человека	83
3.3. Опасность стрессов для здоровья человека и оценка уровня ситуационной (реактивной) тревожности	88
3.4. Оценка нервно-психических отклонений ребенка [по: Нок К., Несс Н., Шварц Е., 1978]	90
3.5. Психодиагностика, коррекция и профилактика школьных неврозов и пограничных личностных расстройств	93
Глава 4. Оценка уровня биологического и полового созревания	109
4.1. Определение уровня биологического созревания по зубной формуле (для учащихся младших классов)	109
4.2. Определение уровня полового созревания по вторичным половым признакам (для учащихся старших классов)	110
4.3. Определение биологического возраста с учетом расчетного метода интегрального описания здоровья человека [метод Войтенко; цит. По: Войнов В. Б., 1999]	111

Глава 5. Оценка биоритмологического профиля	115
5.1. Хронотип человека	115
5.2. Определение биологических ритмов — физического, эмоционального и интеллектуального [Войнов В. Б., 1999]	119
Глава 6. Оценка пищевого статуса организма.....	121
6.1. Общая характеристика пищевого статуса.....	121
6.2. Признаки витаминной недостаточности	123
6.3. Оценка пищевого статуса	124
Глава 7. Анализ семейных отношений	133
Глава 8. Оценка работоспособности у школьников и взрослых.....	137
8.1. Оценка физической работоспособности	137
8.2. Оценка умственной работоспособности	140
Глава 9. Вегетососудистая дистония. Скрининг-диагностика функциональных резервов сердечно-сосудистой и респираторной систем в зависимости от возраста.....	144
9.1. Основные симптомокомплексы при вегетососудистой дистонии.....	144
9.2. Оценка функциональных резервов сердечно-сосудистой и респираторной систем.....	145
9.3. Возрастные периоды риска формирования вегетативных нарушений	152
Глава 10. Скрининговая диагностика при некоторых заболеваниях и синдромах	155
10.1. Нарушения функции системы пищеварения у детей.....	155
10.2. Дисбактериоз кишечника	164
10.3. Анемический синдром	165
10.4. Гепатит В.....	172
10.5. Оценка зрения у школьников и факторы риска, профилактические мероприятия	178
Глава 11. Доврачебная помощь при неотложных состояниях	186
Глава 12. Организация оздоровительных мероприятий в школе	197
12.1. Реабилитационная программа оздоровления школьников	197
12.2. Вредные привычки и профилактические мероприятия (работа в оздоровительных центрах)	219
12.3. Паспорт здоровья	230
12.4. Опыт работы оздоровительного центра школы №4 г. Новосибирска	261
Глава 13. Автоматизированная система профилактических осмотров детей и подростков.....	266
13.1. Задачи массовой диспансеризации в АСПОН-Д.....	272
Литература	277