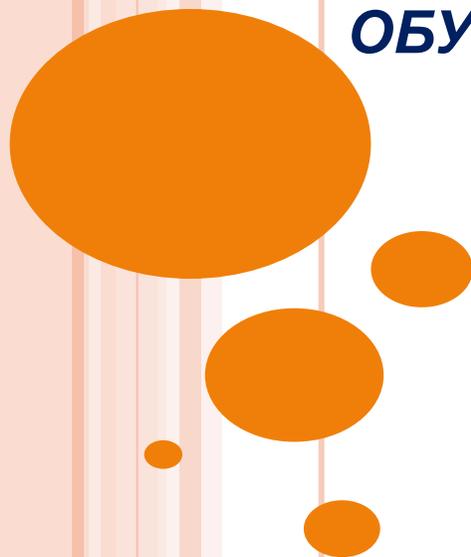


ВСЕРОССИЙСКОЕ ОБЩЕСТВО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОЙ И УНИВЕРСИТЕТСКОЙ
МЕДИЦИНЫ И ЗДОРОВЬЯ РОШУМЗ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОКАЗАНИЮ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ

**«МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
БОЛЕЗНЕЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ
И СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ (КЛАСС XIII МКБ-10)
ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ»**

Р РОШУМЗ-8-2014



Школьно – обусловленные болезни костно – мышечной системы

**Нарушение осанки
Деформации позвоночника**

Нарушения осанки



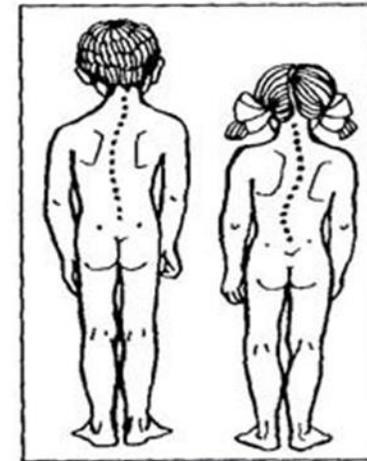
вялая осанка



сутуловатость

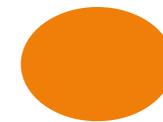


лордоз



сколиоз

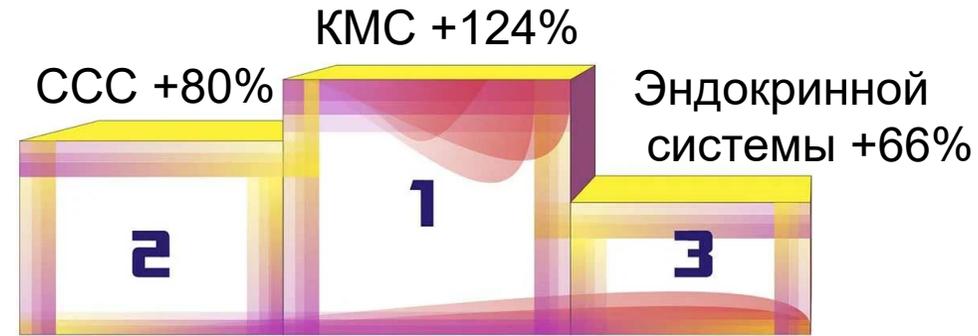
Деформации стоп



Актуальность проблемы

В структуре заболеваемости - первые места

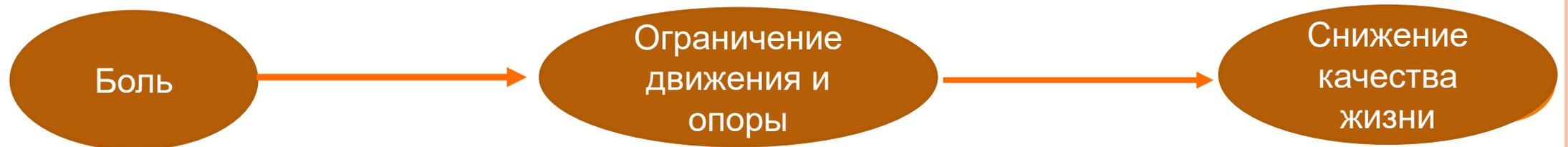
По темпам роста



Призывники



Социальная значимость



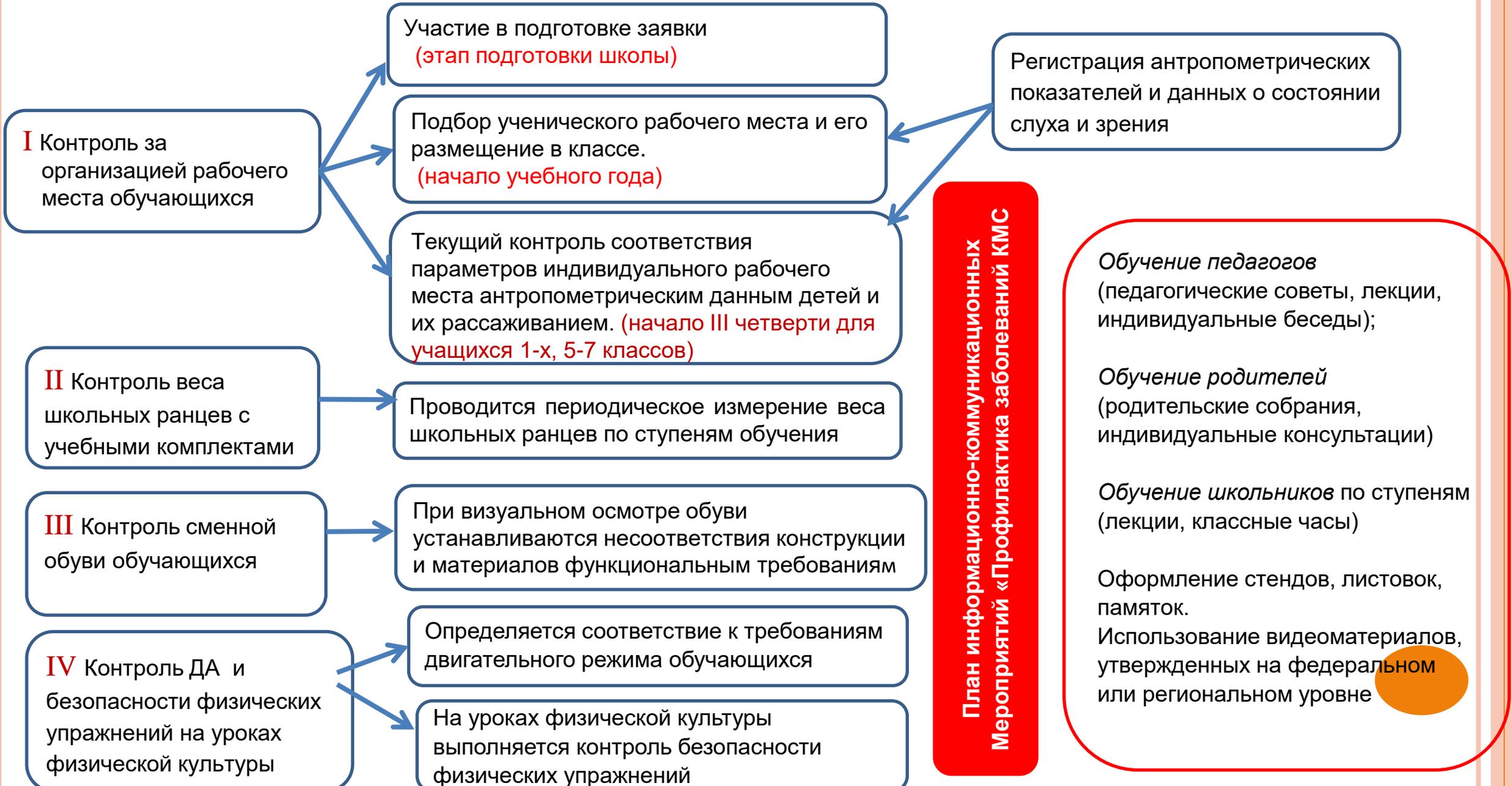
ЗАДАЧИ:

- *Управление рисками развития школьно-обусловленных заболеваний:*
- *Ранняя диагностика;*
- *Профилактика;*
- *Снижение распространённости на основе использования эффективных методов медицинской профилактики*

Программа профилактики:

- ✓ *контроль организации ученического рабочего места;*
- ✓ *контроль веса школьных ранцев с ежедневными учебными комплектами;*
- ✓ *контроль сменной обуви обучающихся;*
- ✓ *Контроль двигательной активности обучающихся и безопасности физических упражнений на уроках физической культуры в школе*
- ✓ *Планирование и реализация информационно - коммуникационных мероприятий по профилактике заболеваний КМС*

Алгоритм работы
«ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ»



I Контроль за организацией рабочего места обучающихся

Участие в подготовке заявки
(этап подготовки школы)

Подбор ученического рабочего места и его размещение в классе.
(начало учебного года)

Текущий контроль соответствия параметров индивидуального рабочего места антропометрическим данным детей и их рассаживанием. (начало III четверти для учащихся 1-х, 5-7 классов)

II Контроль веса школьных ранцев с учебными комплектами

Проводится периодическое измерение веса школьных ранцев по ступеням обучения

III Контроль сменной обуви обучающихся

При визуальном осмотре обуви устанавливаются несоответствия конструкции и материалов функциональным требованиям

IV Контроль ДА и безопасности физических упражнений на уроках физической культуры

Определяется соответствие к требованиям двигательного режима обучающихся

На уроках физической культуры выполняется контроль безопасности физических упражнений

Регистрация антропометрических показателей и данных о состоянии слуха и зрения

План информационно-коммуникационных мероприятий «Профилактика заболеваний КМС»

Обучение педагогов (педагогические советы, лекции, индивидуальные беседы);

Обучение родителей (родительские собрания, индивидуальные консультации)

Обучение школьников по ступеням (лекции, классные часы)

Оформление стендов, листовок, памяток.
Использование видеоматериалов, утвержденных на федеральном или региональном уровне

1. Контроль за организацией рабочего места обучающихся

(этап подготовки школы к новому учебному году)

1.1 Участие в подготовке заявки на приобретение комплектов учебной мебели; Контроль оборудования учебных помещений мебелью.

- ✓ Установить наличие санитарно-эпидемиологического заключения. (ГОСТ 22046-89) (Приложение 1 Р-2014)
- ✓ Контроль за соответствием функциональных размеров мебели ее номеру (Приложение 2 Р-2014)
- ✓ Обратить внимание на цветовое оформление отдельных элементов и рисунок защитно-декоративных покрытий (приложение 3 Р-2014)
- ✓ Обеспечить цветовую маркировку на мебель (круг с диаметром 10мм или горизонтальная полоса размером 10хх15 мм) (приложение 2 Р-2014)
- ✓ Использовать таблицу распределения ученической мебели по классам начальной школы (стр. 5, таблица 1 Р-2014)

К- наличие цветовой маркировки мебели по классам;

- соответствие размеров номеру мебели

Примерное распределение ученической мебели по классам в начальной школе (%)

Класс	Номер мебели			
	1	2	3	4
1 классы	2	76	22	0
2 классы	0	47	52	1
3 классы	0	20	70	10
4 классы	0	5	75	20

Цветная пометка		Ростовая группа	Высота стола / стула, Н, гг	Рост ученика в см	Для какого класса рекомендован	
	Оранжевая		I	460/260	100/115	<1
	Фиолетовая		II	500/300	115/130	<1
	Желтая		III	580/340	130/145	<1
	Красная		IV	640/380	145/160	1-3
	Зеленая		V	700/420	160/175	4-7
	Голубая		VI	760/460	>175	8-11

(начало учебного года)

1.2 Подбор ученического рабочего места и его размещение в классе.

1. Регистрация антропометрических показателей и данных о состоянии слуха и зрения

Протокол №1

2. Контроль за расстановкой ученической мебели в классе

Протокол №2



К – наличие
протоколов №1 и №2
на каждый класс

ПРОТОКОЛ № 1

РЕГИСТРАЦИИ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ДАННЫХ О СОСТОЯНИИ СЛУХА И ЗРЕНИЯ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА

Класс _____

№ п/п	Фамилия, имя	Длина тела	Номер уч.мебели	Состояние слуха, зрения	Особенности рассаживания

Оценка обеспеченности детей оптимальным рабочим местом	Группа мебели					
	1	2	3	4	5	6
имеется в наличии						
требуемое количество						
Оценка (% соответствия)						

Дата заполнения _____

Медицинский работник (подпись) _____



ПРОТОКОЛ № 2

РЕГИСТРАЦИИ И КОНТРОЛЯ ПАРАМЕТРОВ РАССТАНОВКИ УЧЕНИЧЕСКОЙ МЕБЕЛИ В КЛАССЕ___

№ п/п	Параметр	Фактическое значение	Оценка соответствия
1.	Расстояние между рядами двухместных столов		
2.	Расстояние между рядом столов и наружной продольной стеной		
3.	Расстояние между рядом столов и внутренней продольной стеной (перегородкой) или шкафами, стоящими вдоль этой стены		..
4.	Расстояние от последних столов до стены (перегородки), противоположной классной доске		
5.	Расстояние от задней стены, являющейся наружной		
6.	Расстояние от демонстрационного стола до учебн. доски		
7.	Расстояние от первой парты до учебной доски		
8.	Наибольшая удаленность последнего места учащегося от учебной доски		
9.	Угол видимости доски (от края доски длиной 3 м до середины крайнего места учащегося за передним столом)		

ЗАКЛЮЧЕНИЕ о соответствии: соответствует не соответствует (подчеркнуть)

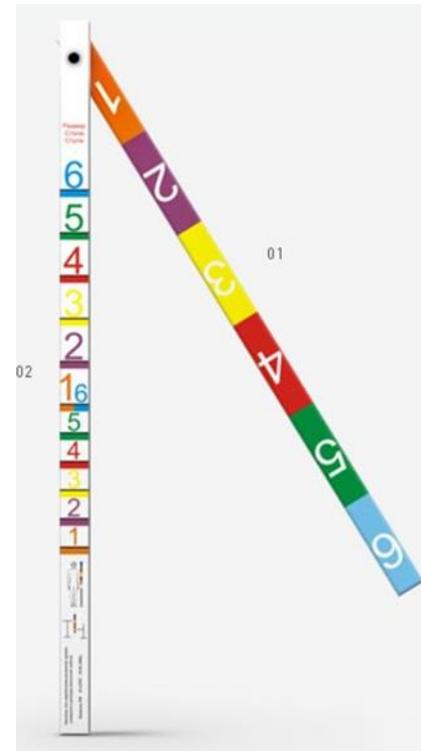
Дата заполнения _____ Медицинский работник (подпись) _____

(начало III четверти для учащихся 1-х, 5-7 классов)

1.3 Текущий контроль соответствия параметров индивидуального рабочего места антропометрическим данным обучающихся и их рассаживанием.

Определяют соотношение длины тела обучающихся 1-х и 5-7 классов с функциональными параметрами мебели рабочего места

Протокол №3



**К – наличие
протокола №3**

ПРОТОКОЛ № 3

Текущего контроля соответствия длины тела функциональным параметрам ученической мебели рабочего места

Класс	Фамилия, имя	Группа роста	Столы (№)		Стулья (№)	
			имеется	требуется	имеется	требуется
.....						

Мебель		Группа мебели					
		1	2	3	4	5	6
Столы	имеется						
	требуется						
Стулья	имеется						
	требуется						

Дата заполнения _____

Медицинский работник (подпись) _____



2. Контроль веса школьных ранцев с учебными комплектами

Вес ранца с ежедневными учебными комплектами не должен превышать:

1-2 классов – 2,2кг.;

3-6 классов – 3,2кг.;

7-8 классов – 4,2кг.;

9-11 классов – 4,5кг.



Работа с педагогами
Работа с родителями



3. Контроль сменной обуви обучающихся

1. Установление соответствия конструкции и материалов требованиям функциональной обуви
2. Проводится визуальный осмотр
3. Выявленные несоответствия фиксируются в Протокол №5



Работа с педагогами
Работа с родителями



К – наличие
протокола №5

4. Контроль двигательной активности и безопасности физических упражнений на уроках физической культуры

1. Определяется соответствие к требованиям двигательного режима обучающихся заполняется Протокола №6
2. На уроках физической культуры выполняется контроль безопасности физических упражнений
3. По результатам посещения уроков физической культуры заполняется Протокол №7

ПРОТОКОЛ № 7

РЕГИСТРАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОСЕЩЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
С ЦЕЛЮ УСТАНОВЛЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ СОСТОЯНИЯ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ

Использование опасных для КМС упражнений на уро-ках	Классы			
	1	2	3	4...
Установлено				

Дата заполнения _____ Медицинский работник (подпись) _____

**К – наличие
протокола №6
К – наличие
протокола №7**

ПРОТОКОЛ № 6

РЕГИСТРАЦИИ УРОВНЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ТЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ДНЯ

Форма ДА	Классы			
	1	2	3	4....
Утренняя зарядка*				
Физкультминутки на уроках				
Динамический час в сетке уроков				
Подвижные игры на переменах с использованием физкультурного оборудования				
Подвижные игры во второй половине дня				
Динамический компонент на уроке (смена позы)				
Корректирующие упражнения на уроке физической культуры				
Организация занятий плаванием в бассейне				
Дополнительные занятия, танцы во 2-й половине дня (кол-во детей посещает)				

• - наличие отмечается «+», отсутствие – «-»

Дата заполнения _____ Медицинский работник (подпись) _____

N	Действие	Дополнительные действия	Точки контроля (К)
5.	Оформление учетно-отчетных документов на бумажных носителях (приложение)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Результаты контроля организации рабочего места обучающихся (необходимое количество ученической мебели по классам) (стр 14, п. 6.1 Р-2014); 2. Результаты контроля веса школьных ранцев с учебными комплектами(% выявленных несоответствий по классам) (стр 14, п. 6.2 Р-2014) 3. Результаты контроля сменной обуви (% выявленных несоответствий по классам) (стр 15, п. 6.3 Р-2014) 4. Результаты контроля двигательной активности (стр 15, п. 6.4 Р-2014) 5 .Объем и эффективность медицинской профилактики болезней костно-мышечной системы (статические деформации) обучающихся (количество детей/ кол-во несоответствий) (стр 15-16, п.6.5 Р-2014) 	<p>К – наличие данных отчетов</p> <p>Копии у руководителей образовательного учреждения и заведующего ООМПНвОО</p>

N	Действие	Дополнительные действия	Точки контроля (К)
6.	<p>Гигиеническое воспитание</p> <p>Информационно-коммуникационные мероприятия</p>	<p><i>Обучение педагогов</i> (педагогические советы, лекции, индивидуальные беседы);</p> <p><i>Обучение родителей</i> (родительские собрания, индивидуальные консультации, памятки)</p> <p><i>Обучение школьников</i> по ступеням (уроки здоровья, лекции, классные часы)</p> <p>Оформление стендов, листовок, памяток.</p> <p>Использование видеоматериалов, утвержденных на федеральном или региональном уровне</p>	<p>К-наличие плана мероприятий по профилактике заболеваний КМС;</p> <p>Наличие библиотеки с информационными материалами</p> <p>Отчет по проведению информационно-коммуникационным мероприятиям (ежеквартально)</p>

Материально-техническое обеспечение профилактики

Измерительная линейка для определения высоты стола (парты), стула;

бытовые весы для взвешивания школьных ранцев с учебными комплектами

4. Нормативно-методические документы:

1. Федеральный закон от 21.11.2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.
3. И т.д.....



План информационно-коммуникационных мероприятий по профилактике заболеваний костно-мышечной системы

№ п/п	Мероприятие	Темы	Место и период проведения	Ответственный исполнитель
1	Работа с педагогами	Анализ школьных факторов риска в профилактике болезней костно-мышечной системы	Педсовет сентябрь; январь	Медицинский работник ОУ
		Значение физических упражнений в профилактике заболеваний КМС	Педсовет Октябрь; февраль	Медицинский работник ОУ
		Информация по Урокам здоровья		Медицинский работник ОУ
2	Работа с детьми	Уроки здоровья(Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата)	В течении года в каждом классе	Медицинский работник ОУ, классный руководитель
		Утренняя зарядка Физкультпаузы, Подвижные игры на переменах с использованием физкультурного оборудования. Динамический компонент на уроке (смена позы)	Ежедневно в каждом классе	Классный руководитель, медицинский работник ОУ
3	Работа с родителями	Значение факторов риска в распространении заболеваний КМС. Дополнительные спортивные занятия	Родительские собрания, индивидуальные консультации	Медицинский работник ОУ
4	Оформление стендов, листовок, памяток.	Профилактика и коррекция нарушений осанки и искривления позвоночника у школьников, Плоскостопие у школьников: профилактика и лечение	Перед учебным годом, В течении года	Медицинский работник ОУ

Профилактика и коррекция нарушений и заболеваний костно-мышечной системы у детей и подростков

Учебное пособие, авторы Н.Б. Мирская, А.Н. Коломенская

Упражнения для улучшения мозгового кровообращения

- 1. Исходное положение (и.п.) – сидя, голова прямо. 1 – плавно наклонить голову назад; 2 – плавно наклонить голову вперед. Плечи не поднимать. Повторить 5–6 раз. Темп медленный.
- 2. И.п. – сидя, голова прямо, руки на поясе. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот головы влево; 4 – и.п.; Повторить 5–6 раз. Темп медленный.
- 3. И.п. – сидя или стоя, голова прямо, руки на поясе. 1 – махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть влево; 2 – и.п.; 3 – махом правую руку занести через левое плечо, голову повернуть вправо; 4 – и.п. Повторить 5–6 раз для каждой руки. Темп медленный
- 4. И.п. – сидя, голова прямо. 1 – наклонить голову к правому плечу; 2 – и.п.; 3 – наклонить голову к левому плечу; 4 – и.п. Плечи не поднимать. Повторить 5–6 раз. Темп медленный.
- 5. И.п. – сидя, голова прямо. 1 – в среднем темпе сделать 5–6 круговых движений головой в правую сторону: наклонить голову вперед – вправо – назад – влево; 2 – и.п.; 3 – столько же круговых движений головой сделать в левую сторону: вперед – влево – назад – вправо; 4 – и.п.; Повторить 1–2 раза. Темп медленный.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛИЗАЦИИ ВНИМАНИЯ

➤ 1. И.п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – правую руку на пояс;

2 – левую руку на пояс;

3 – правую руку на плечо;

4 – левую руку на плечо;

5 – правую руку вверх;

6 – левую руку вверх;

7 – хлопки руками над головой;

8 – опустить левую руку на плечо;

9 – опустить правую руку на плечо;

10 – левую руку на пояс;

11 – правую руку на пояс;

12 – хлопки руками по бедрам.

Повторить 6 раз. Темп 1-й раз медленный,

2–3-й раз – средний,

4–5-й раз – быстрый, 6-й раз – медленный.

➤ 2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

1 –вытянуть руки вперед;

2 – согнуть руки в локтях;

3 – вращать согнутыми в локтях руками одна вокруг другой.

Выполнять по 5–6 раз в каждую сторону.





Наши ресурсы:

cozdpso@yandex.ru

https://www.instagram.com/cozdp_so/



Правильно сиди за партой

