

Конституція України визнає життя і здоров'я людини одними з найвищих соціальних цінностей. Адже стан фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, могутнім чинником впливу на економічний, культурний потенціал країни.

Всесвітня організація охорони здоров'я розглядає цю проблему не як суто медичну, а як комплексну. Здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, об'єкт споживання, вкладення капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Тому велика увага приділяється саме заходам щодо формування здорового способу життя дітей та усвідомлення нею цінностей здоров'я. Саме у молоді роки (дитячому та підлітковому віці) відбувається сприйняття певних норм і зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. Тому особливу увагу формуванню здорового способу життя треба приділяти зі шкільного віку.

Здоров'язберігаюча компетентність розуміється як цілісне індивідуальне психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення. Передбачає наявність у людини комплексу сформованих навичок, до яких належать:

1. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:

- *Навички раціонального харчування* (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь для здоров'я; уміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів).
- *Навички рухової активності* (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею).
- *Санітарно-гігієнічні навички* (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури).
- *Режим праці та відпочинку* (вміння чергувати розумову та фізичну активність; уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного відпочинку).

2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю:

- *Навички ефективного спілкування* (уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння відкрито виражати свої почуття; володіння невербальними засобами комунікації (жести, міміка, інтонація тощо); адекватна реакція на критику; уміння просити про послугу або допомогу).
- *Навички співчуття* (уміння розуміти почуття; потреби і проблеми інших людей; уміння допомагати та підтримувати).
- *Навички розв'язування конфліктів* (уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів

на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів).

- *Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації* (навички впевненої (адекватної) поведінки, зокрема й застережних дій щодо ВІЛ-СНІДу; уміння розрізняти прояви дискримінації; зокрема щодо людей з особливими потребами, ВІЛ-інфікованих і хворих на СНІД; уміння одстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій, зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин; уміння уникати небезпечних ситуацій і адекватно діяти при загрозі насилля).
- *Навички спільної діяльності та співробітництва* (уміння бути „членом команди”; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу; уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність).

3. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю:

- *Самоусвідомлення та самооцінка* (уміння усвідомлювати власну унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих перспектив; адекватна самооцінка: уміння реально оцінювати свої здібності й можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей).
- *Аналіз проблем і прийняття рішень* (уміння визначати суть проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реальність кожного варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність обирати оптимальні рішення).
- *Визначення життєвих цілей та програм* (уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями; уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин; уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час).
- *Навички самоконтролю* (уміння правильно виражати свої почуття; уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати невдачі; уміння раціонально планувати час).
- *Мотивація успіху та тренування волі* (віра в те, що ти є господарем свого життя; установка на успіх; уміння зосереджуватися на досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості).
-

Рівень здоров'язберігаючої компетентності визначає:

1. Ставлення людини до внутрішнього світу. Пізнання самого себе.
2. Ставлення людини до зовнішнього світу, розуміння його формування й розвитку
3. Розвиток цих стосунків обумовлює всі властивості, здібності й якості людини

Здоров'язберігаюча компетентність є багатогранним поняттям і відбиває “... рівень розвитку суспільства, творчих сил і здібностей людини...”, включає не тільки його соціальні, а й природні якості.

Поряд з компетентністю праці, побуту, мислення, поведінки, спілкування, адаптивною культурою треба виділити й **компоненти здоров'я**.

Компоненти здоров'я, зумовлюють подальший розвиток усіх різновидів компетентності і є передумовою формування людини як цілісного індивіда, охоплюючи усі сторони життя.

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів.

Збереження здоров'я містить у собі дотримання принципів здорового способу життя (валеологічні аспекти) і повернення втраченого здоров'я (оздоровлення), якщо рівень його набув тенденції до зниження.

Поняття “здоров'язберігаючі компетентності” об'єднує в собі всі напрями діяльності санаторної школи (лікувально-реабілітаційні заходи) щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Здоров'язберігаючі компетентності в санаторній школі формуються в системі лікувально-реабілітаційних заходів.

Всі навчально-виховні, лікувально - профілактичні та реабілітаційні заходи є складовою частиною оздоровчого режиму, дотримання якого є обов'язковим для всіх учасників навчально-виховного та лікувально - реабілітаційного процесу.

Діти направляються до санаторної школи №11 на підставі висновка про комплексну психолого педагогічну оцінку розвитку дитини за такими показниками (діагнозами): неврози; невротичні форми реактивних станів; астеничні, церебрастенічні, неврозоподібні стани, як наслідок раннього органічного ураження ЦНС, травми черепа, нейроінфекції, соматичних захворювань; неврозоподібні форми психічних захворювань в стадії компенсації; початкові прояви патологічного формування особистості і патологічних рис характеру, без виражених розладів поведінки і соціальної адаптації.

Для таких дітей в нашій санаторній школі №11 створені спеціальні умови:

- особливий п'ятиразовий режим харчування;
- щадний режим з обов'язковим денним сном (для всіх вихованців організовується денний сон або відпочинок протягом 1-1,5 години);
- зменшена тривалість уроку до 40 хвилин, на яких проводяться фізкультпаузи;
- дієтотерапія;
- медикаментозне лікування (протягом 2-4 тижнів, за необхідністю

- проводиться додаткове ,тривале, або постійне лікування);
- фізіотерапевтичне лікування;
 - масаж ;
 - лікувальна фізкультура в супроводі музики;
 - гідротерапія;
 - психокорекція;
 - логопедична корекція.

Оздоровчий режим в санаторній школі має такі функції:

- **відновлювальну** , що передбачає зниження навантаження в розпорядку діяльності дитини до рівня його психосоматичних можливостей;
- **дозувальну**, що передбачає вибір режиму або окремих його компонентів, як однієї з умов відновлення стану здоров'я дитини;
- **тренувальну**, що дає можливість сформувати і закріпити навички здорового способу життя протягом певного періоду перебування дитини в нашій школі;

Організація лікувально - профілактичної та реабілітаційної роботи в санаторній школі проводиться з урахуванням клінічних проявів захворювань і психологічних особливостей вихованців. При цьому береться до уваги основне захворювання; соматична ослабленість, нерідко викликана загальними порушеннями нервової регуляції, зниженням резистентності організму під впливом основного захворювання.

Санітарно-гігієнічний режим забезпечується оптимальним розподілом розумового і фізичного навантаження, навчальних занять і відпочинку, комплексом заходів фізичного виховання і загартовування, організацією раціонального харчування, профілактикою травматизму, дотриманням протиепідемічних заходів, вимог техніки безпеки.

Загальна діяльність медичних, педагогічних працівників, психолога полягає в медичних і психолого-педагогічних спостереженнях за учнями(вихованцями) в процесі занять і після урочний час. Дані спостереження узагальнюються для розробки системи індивідуального підходу до навчання і виховання дитини

На цій основі уточняється оздоровчо-щадний режим, даються рекомендації для подальшого навчання вихованця в санаторній школі, його професійної орієнтації, посиленої участі в суспільно корисній праці.

Навчально-виховна робота в санаторній школі для дітей з

психоневрологічними захворюваннями здійснюються з урахуванням принципів диференціального і індивідуального підходу на підставі педагогічного, психологічного і клінічного вивчення поведінки і стану здоров'я вихованця.

В залежності від індивідуальних можливостей кожного вихованця, його клінічного стану, лікування та реабілітації обсяг завдань на уроці може бути зменшено вчителем у 1,5-3 рази в порівнянні з навчальним навантаженням, передбаченим для учнів відповідних класів загальноосвітніх навчальних закладів.

Уроки фізичної культури проводяться за програмою спеціальної медичної групи.

Спортивні змагання в позакласній роботі з фізичного виховання не проводяться. У навчально-виховному процесі вчителі і вихователі використовують фізкульт хвилинки для релаксації дітей.

Після зарахування до санаторної школи учні (вихованці) проходять огляд шкільної психолого-медико-педагогічної комісії в складі: психіатра, педіатра, логопеда, психолога і педагога.

Лікар психіатр призначає курс лікувально-реабілітаційних заходів.

Ці заняття проводяться тричі на тиждень та внесені до розкладу уроків та режиму дня.

Огляд лікаря психіатра, під час якого він спілкується з дитиною, з'ясовує скарги дитини, оцінює її психо-емоційний фон, оцінює енцефалографічні обстеження.

За результатами огляду дитини, скарг, даних електроенцефалограмм, лікар психіатр призначає **курс ЛРМ**, враховуючи етіопатогенетичні чинники, характер ураження і провідні психопатологічні синдроми, з обов'язковим урахуванням соматичного стану дитини.

При проведенні медикаментозного лікування лікар-психіатр користується всім наявним арсеналом медикаментозних засобів:

- вітаміни групи В ,
- коректори порушень мозкового кровообігу,
- заспокійливі препарати, що позитивно впливають на активність центральної нервової системи;
- транквілізатори, що знімають тривогу, страх і емоційний дискомфорт, не порушуючи когнітивні функції: здатність мислити і говорити, сприймати інформацію .

- седативні ліки, що м'яко впливають на організм людини.
- нормотимічні лікарські засоби для стабілізації настрою у психічно хворих людей .

Лікар педіатр проводить огляд дитини, оцінює її соматичний і фізичний стан, визначає групу здоров'я. Учням (вихованцям), які знаходяться на диспансерному обліку визначає додаткові обстеження та консультації спеціалістів.

В нашій санаторній школі вихованці під час **лікувально-реабілітаційного процесу** отримують масаж, лікувальну фізкультуру, електропроцедури та гідротерапію.

В нашому закладі проводиться **лікувальний масаж**.

Масаж – сукупність прийомів механічної і рефлекторної дії на тканини і органи, у вигляді розтирання, тиску і вібрації або погладжування, що проводяться безпосередньо на поверхні тіла людини з метою досягнення лікувального ефекту.

Перед початком роботи медсестра масажу розподіляє дітей на групи:

- загального масажу (розслабляючий, загальнозміцнюючий)
- масаж шийно-комірцевої ділянки ,
- масаж трусикової ділянки (при енурезі).

В роботі медична сестра масажу використовує наступні прийоми: прогладжування, розтирання, розминання, поплескування.

Лікувальний масаж впливає на психоемоційний стан, сприяє релаксації та нормалізації тону м'язів, нормалізує функціональний стан нервової системи, заспокоює при збудженні, укріплює м'язи малого тазу, що позитивно впливає при лікуванні енурезу.

Щоб зрозуміти всі переваги масажу, важливо розуміння того, як організм реагує фізіологічно. Масаж буквально впливає на кожну клітину нашого організму. Дія масажу складається з двох типів реакцій організму: рефлекторна реакція, при якій нерви реагують на роздратування і механічна реакція

Масаж знімає м'язовий спазм і напруженість, скутість. Це збільшує м'язову гнучкість завдяки релаксації і розтягування м'язових волокон. Збільшення циркуляції крові, забезпечує доставку кисню і поживних речовин в м'язи. Це зменшує м'язову втому і чутливість. Сприяє швидкому виведенню токсинів і шлаків з м'язів

Масаж може допомогти збільшити мобільність суглобів, зменшуючи будь потовщення сполучної тканини і знімає обмеження. Прибирає спайки, руйнує рубцеву тканину і зменшує

запалення. В результаті це прискорює відновлення повного обсягу руху в суглобах і прибирає контрактуру. Масаж покращує тонус м'язів, зменшуючи фізичне навантаження на суглоби і кістки.

Масаж стимулює рецептори: він може надавати стимулюючий чи заспокійливий ефект на нерви в залежності від використовуваних методів. Стимулюючи парасимпатичну нервову систему, він сприяє розслабленню і зниженню стресу

Масаж зменшує біль за рахунок виділення ендорфінів і енкефалінів (які також піднімають настрій). Поліпшення кровообігу, розширюючи кровеносні судини і підвищуючи їх ефективність, виробляючи посилення кровообігу механічним шляхом

Масаж механічно допомагає крові і лімфі повернутися назад в серце. Масаж допомагає знизити артеріальний тиск, завдяки розширенню капілярів. Зменшити частоту серцевих скорочень за рахунок зниження АТ і релаксації. Лімфатична система реагує на масаж зменшенням набряк тканин за рахунок посиленого лимфодренажа

Регулярний масаж зміцнить імунну систему, сприяючи збільшенню лейкоцитів. Покращуючи мікроциркуляцію в шкірі, збільшується живлення клітин і поліпшується їх регенерація. Вазодилатація поверхневих капілярів, покращує колір шкіри і збільшує її еластичність. Поліпшення потовиділення, виводити сечовину і продукти метаболізму через шкіру

Масаж: покращує перистальтику, допомагаючи зменшити здуття і закреп, а стимуляція парасимпатичної нервової системи покращує всі процеси травлення і роботу гладкої мускулатури. Дуже часто масаж застосовується при лікуванні і профілактиці респіраторних захворювань, особливо він ефективний спільно з ароматерапією. Покращуючи кровопостачання тканин в області легенів, діафрагми і міжреберних м'язів він сприяє розширенню судин, підвищення метаболізму . Ефективний масаж при лікуванні енурез

В нашій школі група енурезу складається з 20 дітей (діти отримують масаж трусикової зони). Цій групі дітей приділяється особлива увага.

Лікувальна фізкультура

Лікувальна фізична культура – це сукупність методів лікування, профілактики та методичної реабілітації, заснованих на використанні *фізичних вправ* спеціально підібраних і методично

розроблених. Лікувальні фізичні вправи мають широкий вплив на різні системи організму: серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, ендокринну, органи травлення. За своєю фізіологічністю фізичні вправи не можна ані порівняти, ані замінити іншими засобами зміцнення здоров'я.

Протипоказань для призначення ЛФК майже не має, не має вікових обмежень, але є специфічні. Правильно підібрані вправи можуть і повинні застосовуватися в лікуванні найрізноманітніших захворювань та ушкоджень

Протипоказання. Лікувальною фізкультурою не можна займатися, якщо:

- є явні ознаки інтоксикації, висока температура (лихоманка), організм уражений інфекцією з розвитком запалення;
- при серцевій і легеневій недостатності, винятки складають спеціальні дихальні вправи після операцій на легені, серці;
- при кровотечах;
- при гострих формах захворювань, завжди потрібно чекати ремісій (полегшених станів), виводити пацієнтів з важких станів;
- порушення внутрішнього кровообігу — може бути як гостре порушення, пов'язане із крововиливами, так і недостатнє живлення органів, наприклад мозку;
- наявність тромбів у судинах;
- при гострому болю, який може бути свідченням прихованих негативних процесів в організмі, виняток — судорожні (судомні) стани кінцівок при інсультах у випадках, коли їх потрібно розробляти;
- не можна серйозно навантажувати організм у випадку наявності онкології;
- при психічних і психологічних розладах, коли команди інструктора не можуть адекватно сприйматися.

В основі лікувальної дії фізичних вправ лежать суворо дозовані навантаження стосовно хворих і ослаблених.

Розрізняють загальне тренування — для зміцнення й оздоровлення організму в цілому, і тренування спеціальні — спрямовані на усунення порушених функцій певних систем та органів.

Вправи в ЛФК поділяються:

а) за анатомічним принципом — для конкретних м'язових груп

(м'язи рук, ніг, дихальні і т.д.);

б) за самостійністю виконання – активні (виконуються повністю самим пацієнтом) і пасивні (які виконує хворий, наприклад, з порушеною руховою функцією за допомогою здорової кінцівки, або з допомогою методиста).

Лікувальна дія фізичних вправ:

- фізичні вправи при неврозах вирівнюють динаміку основних нервових процесів (збудження і гальмування);
- координують функцію кори головного мозку;
- постійне застосування фізичної культури вирівнюють різні розлади вегетативної нервової системи;
- відновлюється психоемоційна рівновага;
- активізується кровообіг;
- нормалізують кров'яний тиск.

Ефективність занять ЛФК залежить від правильності комплектування груп пацієнтів. Комплектування варто проводити з урахуванням нозологічних форм захворювання

Діти в санаторній школі №11 для занять ЛФК розподіляються за такими групами:

1 група – діти з астеничними, астено-невратичними проявами;

2 група – діти з енурезом;

3 група – індивідуальні заняття, які проводиться з урахуванням соматичного стану дитини. В цій групі знаходиться 3 дитини: Жирнов Данило 2-а кл, Пилипенко Тимур 6 кл., Шлик Григорій 6кл. У цьому півріччі заняття не проводились у зв'язку зі станом здоров'я дітей.

Мета:

-Удосконалення навичок володіння індивідуальними гімнастичними вправами для формування і зміцнення м'язового корсету постави;

- підтримання психоемоційного фону;
- розвиток волевих якостей, дисципліни.

Завдання:

- Формування правильної постави;
- Зміцнення всіх груп м'язів;
- Навчання правильному диханню під час фізичних рухів;
- Знімання фізичної і емоційної напруги;
- Ознайомити дітей з комплексом знань, вмінь та навичок щодо профілактики порушень постави;

-Виховання інтересу до регулярних самостійних занять фізичною культурою і бажання слідувати за власною поставою.

Відштовхуючись від зазначених завдань будування уроку ЛФК базується на таких напрямках:

1 – вправи для зняття психо-емоційного напруження. Вони більш релаксійні. Головною метою таких вправ є накопичення позитивного досвіду, мінімізування станів агресивності або стурбованості, навчання дітей зняття емоційної напруги. Вправи проводяться лише в ігровій формі.

2 – вправи для корегування постави та зміцнення м'язів хребта, так як одна з серйозних сучасних проблем – хвороба хребта, якою, крім дорослих, страждають, як не дивно, і діти. На жаль, розвиток цивілізації негативно позначається на фізичному розвитку дитини. Тривале сидіння в одній позі як в школі, так і вдома перед телевізором чи комп'ютером призводить до гіподинамії, остеохондрозу, сколіозу хребта. Тому в профілактичних цілях, або для усунення симптомів, попередньо згаданих хвороб, регулярно проводиться ретельно підібраний комплекс вправ.

3 – вправи для профілактики та лікування енурезу. Лікувальна дія фізичних вправ при синдромі **нічного енурезу** зв'язано з можливістю впливу як на окремі ланки патогенезу хвороби, так і з впливом в якості методу неспецифічної стимулюючої терапії. Метою лікувальних вправ є зміцнення м'язово-зв'язкового апарату тазового дна, м'язів уретри, тазу, живота, спини.

4 – вправи для корекції плоскостопості. Так як **плоскостопість** – це хронічне захворювання при якому відбувається деформація стопи, яка тягне за собою комплекс проблем для організму, наприклад, знос опорно-рухової системи в наслідок втрати амортизаційної функції стопи, а ЛФК є дуже ефективним методом в подоланні наслідків та корекції цих змін до комплексів були залученні спеціальні вправи.

5 – дихальні вправи. Чередування дихальних вправ та вправ з фізичним навантаженням допомагають:

- налагодити рівномірне дихання;
- зняти напруження з м'язів;
- нормалізувати кровоток і насичення киснем всіх органів та систем під час фізичних навантажень;
- зняти емоційну напругу під час виконання активних вправ;
- горманізувати роботу м'язів тулуба та нервової системи

(особливо це важливо для дітей з емоційно-лобильними розладами.

Особливою популярністю на наших заняттях користується профілактор «Євменова», вправи на якому допомагають подолати хвороби хребта – від банального остеохондрозу до грижі хребта, та знімають психо-емоційну напругу.

ЛФК має загальнотонізуючий вплив на організм. Вона сприяє як найшвидшій ліквідації анатомо-фізіологічних порушень в окремих органах, нормалізує патологічно змінені і компенсує втрачені функції, поліпшує якість рухів, виробляє і закріплює замінні навички.

При лікуванні психоневрологічних захворювань широко застосовуються **фізіотерапевтичні процедури:**

1. **Електросон** - це метод електролікування імпульсним струмом низької частоти. Він дуже позитивно впливає на психічні функції, вирівнює порушені функції мозку, заспокоює та стимулює мозкову діяльність, заспокоює дитину в цілому

Головною областю лікувального застосування електросну є функціональні порушення центральної нервової системи: неврози, астеничні стани, реактивні стани, порушення сну, енурез, підвищена емоційна лабільність інші захворювання, в патогенезі яких лежить функціональний розлад центральної нервової системи.

В результаті електросон здатний:

- стимулювати процеси кровотворення в людському організмі;
- привести в норму показники згортання крові;
- активізувати функції шлунково-кишкового тракту;
- знизити рівень холестерину в крові;
- нормалізувати функціонування вивідної системи.

Крім усього вищеописаного, електросонтерапія здатна відновити порушений білковий, вуглеводний, мінеральний і ліпідний баланс. Це вкрай корисно в тих випадках, коли людині показана спазмолітична або гіпотензивна терапія.

"Снодійний" ток, що впливає на кору головного мозку, сприяє виробленню таких речовин, як ендорфіни. А саме вони потрібні нашому організму для нормального, збалансованого життя.

Згідно викладеним фактам процедуру можна сміливо призначати людям з найрізноманітнішими захворюваннями і розладами в анамнезі.

2. Ультрафіолетове опромінювання .

Біологічна дія ультрафіолетового випромінювання, головним

чином, проявляється в його здатності запускати найважливіші біохімічні і фізіологічні процеси. Зокрема, під впливом ультрафіолету запускається процес синтезу вітаміну D, необхідного для нормального метаболізму кальцію. Крім того, доведено позитивну дію ультрафіолетового випромінювання на імунітет і шкіру. В останньому випадку ультрафіолет сприяє зменшенню запальних проявів на шкірі, таких як вугровий висип, вітиліго та інші. Також позитивно впливає в комплексному лікуванні енурезу. Ця процедура покращує рефлексогенні зв'язки між корою головного мозку та сечовим міхуром.

3. Гальванізація - це застосування з лікувальною метою постійного струму низької напруги. Внаслідок роздратування шкірних рецепторів в центральну нервову систему надходить потік нервових імпульсів, що покращує рефлексогенні зв'язки між корою головного мозку та хворим органом.

-Гальванізація ділянки сечового міхура використовується для лікування енурезу.

-Гальванізація комірцевої зони покращує відтік ліквору та нормалізує кровообіг. Застосовується для лікування лікворної гіпертензії.

4. Ампліпульс - це електростимуляція м'язів сечового міхура за допомогою імпульсного синусоїдального струму. Внаслідок цього покращується інервація сечового міхура та його сфінктерів. Також використовується для лікування енурезу.

5.КУФ (короткі ультрафіолетові промені) - це застосування з лікувальною метою короткі ультрафіолетові промені.

Короткі УФ хвилі мають бактерицидну, протівірусну дію. Використовується при перших проявах респіраторних захворювань.

6. Гідротерапія

У закладі використовують:

- загальні ванни з прісною водою, які позитивно впливають на функціональний стан ЦНС, здійснюють заспокійливу дію;

-циркулярний душ, надає загальнозміцнюючу і тонізуючу дію.

Педіатр слідкує за якістю та правильністю дитячого харчування. Правильне і раціональне харчування є важливим фактором забезпечення життєдіяльності людини, росту та розвитку організму, запобігання хвороб.

Раціональне харчування означає дотримання трьох основних принципів:

1) рівноваги між енергією, яка надходить з їжею і енергією, що витрачається людиною під час життєдіяльності, тобто балансу енергії;

2) задоволення потреби організму в певній кількості і співвідношенні харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, мінеральних солей);

3) дотримання режиму харчування (певний час прийому їжі, певна її кількість при кожному прийомі та ін).

Дотримання гігієнічних правил харчування сприяє більш ефективному травленню їжі і постачанню організму поживними речовинами, необхідними для нормального протікання процесів життєдіяльності.

Рекомендується виконувати наступні гігієнічні правила харчування:

- прийом їжі повинен проводитися в один і той же час. Це сприяє виробленню умовного рефлексу, коли до моменту прийому їжі починають виділятися травні соки, що забезпечує травлення. При заняттях фізичними вправами і спортом приймати їжу слід за 2-2,5 години до тренування і через 30-40 хв після її закінчення;

- вечеря повинна складатися з легко перетравлюваних продуктів (молочні та овочеві страви, салати, запіканки, риба, яєчня, а з напоїв - молоко, чай або фруктові соки). Вечеряти потрібно не пізніше, ніж за 2 години до сну.

Однією зі здоров'язберігаючих компетентностей є умови в яких перебувають учні. Умови повітряного середовища у шкільних закладах здійснюють вагомий вплив на захворюваність, працездатність та самопочуття.

У закритих приміщеннях під час перебування учнів змінюється хімічний склад та фізичні властивості повітря : збільшується кількість вуглецю, зменшується вміст кисню, збільшується температура повітря, бактеріальне забруднення, з'являються органічні речовини – аміак, летючі жирні кислоти. Такі зміни хімічного складу обумовлені тим, що повітря, що видихається дуже розрізняється від атмосферного.

Основним джерелом мікрофлори в приміщенні є флора носоглотки та пил. Дослідження, проведені у школах, показують, що кількість колоній в 1 куб. м повітря від початку уроків до кінця

занять зростає у 6 – 7 разів.

Про якість повітря в приміщенні можна судити по кількості вуглецю. Для попередження зміни фізико-хімічних властивостей повітря потрібний обмін повітря. Зміна повітря в приміщенні здійснюється природним шляхом, а також шляхом вентиляції.

Процес зміни повітря в дитячих закладах забезпечуються вентиляцією, а також місцевим притоком атмосферного повітря – аерацією.

У теплий та перехідний період року повинна проводитися безперервна аерація приміщення через фрамуги та створки вікон класні кімнати та кабінети провітрюють на перервах. Тривалість провітрювання визначається погодними умовами та визначається по таблиці провітрювання.

Температура повітря вулиці в градусах Цельсія	Тривалість провітрювання приміщень (хв.)	
	на малих перервах	на великих перервах та між змінами
від +10 до +6	4-10	25-35
від +5 до 0	3-7	20-30
від 0 до -5	2-5	15-25
від -5 до -10	1-3	10-15
нижче -10	1-1,5	5-10

Додержуватись встановлених норм повітряно-теплового режиму:

- 1) Відносна вологість 40-60%;
- 2) Температура повітря:
 - в класах і кабінетах 17-20 °С;
 - в спортивній залі 15-17 °С;
 - в актовій залі 17-20 °С;
 - в медичних кабінетах 21-23 °С;
 - в бібліотеці 16-18 °С;
 - в спальних приміщеннях 18-20 °С;
 - в ігрових 16-18 °С;
 - в умивальних 20-23 °С;
 - в вестибюлі 16-19 °С;
 - в туалетах 17-21 °С;
 - в душових не нижче 25 °С.

Примітка: на підставі стандарту «Державні правила і норм влаштування, утримання загальноосвітніх навчальних закладів та організації навчально-виховного процесу» (ДСанПіН 5.5.2.008-01).

Медичними працівниками постійно контролюється дотримання температурного режиму та режиму провітрювання шкільних приміщень.

Найбільш ефективним шляхом боротьби з бактеріальним забрудненням повітря в дитячих закладах є боротьба з пилом, яка включає в себе заходи санітарно-гігієнічного режиму, вологе прибирання приміщень, зміна взуття.

Згідно з санітарними нормами СанПіН вологе прибирання приміщень здійснюється після закінчення останнього уроку, а спортивних залів- після кожного уроку і після закінчення уроків. Мати в спортивному залі чистять не рідше одного разу на тиждень, вологе прибирання чохлів здійснюють щоденно.

Змінне взуття у школярів є одним із ефективних засобів зниження кількості пилу у приміщеннях школи. Для збору сміття необхідно встановити у навчальних приміщеннях корзини для сміття.

Поточне прибирання в майстернях проводить технічний персонал. Технічний інвентар повинен бути промаркований, закріплений за кожним приміщенням і зберігатися окремо, у спеціально виділених місцях. Проводиться знезараження повітряного середовища ультрафіолетовим опромінюванням медичного та учбового корпусів.

Щотижня проводився контроль санітарного стану учбового та спального корпусів, їдальні, якості прибирання приміщень та санвузлів. Щомісяця проводиться інструктаж з технічним персоналом з правил прибирання приміщень

З метою профілактики грипу та ГРВІ проводились додаткові профілактичні заходи: додавання у раціон овочів, фруктів, соків, цибулі та часника, учням 1-9 класів санаторної школи №11 проведена вітамінізація аскорбіновою кислотою

Лікарями санаторної школи №11 проводиться санітарно-просвітницька робота на медичну тематику у вигляді: лекцій, бесід, демонстрації відеофільмів та виступів на батьківських зборах. Випускаються 2р. на місяць санітарні бюлетені. Щотижня розміщується інформація на веб- сайті інтернату стосовно різних психопатологічних станів, методів обстеження в психіатрії, нових

методів лікування та профілактики психічних захворювань у дитячому та підлітковому віці. У зв'язку з карантином по COVID-19 проведена робота з учнями та персоналом закладу про протиепідемічні заходи у санаторній школі №1 на період карантину у зв'язку поширенням коронавірусної хвороби (COVID-19)»

Особлива увага приділена правильному носінню захисних масок та миттю рук.

Здоров'язберігаючі компетентності у нашій санаторній школі спрямовані на збереження здоров'я вихованців.

Як казав М.Амосов «Врачи лечат болезни,а здоровье нужно добывать самому».

Наше завдання навчити цьому здобувачів освіти нашої санаторної школи.