

Тухтаев Т.М., Маишрабова А.А.

**БАЛДАРДЫН ДЕН СОЛУГУНУН АБАЛЫ ЖАНА
АЛАРДЫ ТАРБИЯЛОО**

Тухтаев Т.М., Маишрабова А.А.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ИХ ВОСПИТАНИЕ

T.M. Tukhtaev, A.A. Mashrabova

CHILDREN'S STATE OF HEALTH AND EDUCATION

УДК: 618.2-055.25-058

Бул макалада төрөлгөн баланын физиологиялык мүмкүнчүлүгүнө жана курактык өзгөчөлүгүнө байланыштуу окутуу, тарбиялоонун зарылдыктары көрсөтүлгөн, ошондой эле нерв системасынын функционалдык жана баланын активдүү кыймылынын абалы берилген. Физикалык жактан гармониялык, рухий күчтө, нервдик-гуморалдык системанын тең салмактуулугу жана баланын чыдамдуулугу жана анын андан ары өсүшү, сырткы чөйрөнүн факторлоруна жараша төрөлгөн баланын ден соолугунун абалына байланыштуу болот. Баланын ден соолугун коргоо жана аны тарбиялоону изилдөөдө комплекстик изилдөө усулу колдонулду, улуу педагог жана физиолог окумуштуулардын айтымдары жана илимий-теориялык иликтөөлөрүнүн жыйынтыктары пайдаланылды. Баланын ден-соолугу чың болуп төрөлүшүнө, төрөлгөнгө чейин эле, м.а. жатында өмүр сүрүүсүндө эле, бала үчүн туура шарт түзүп коюунун өзү маанилүү экендиги белгиленген. Ошондой эле ата-энелери милдеттүү түрдө дарыгерлерден кеңеш алып туруусу жана өзүнүн жана баланын ден соолугу үчүн кам көрүп туруусу белгиленген.

Негизги сөздөр: ден-соолук, бала, боюна бутуу, тарбиялоо, эне, тамактандыруу, нерв системасы, өнүктүрүү, эмбриогенез, жаны төрөлгөндүк, көкүрөк курагы, сүйлөөнү өнүктүрүү, баланы ороо, ой жүгүртүү.

В данной статье приведена необходимость обучения детей после рождения в зависимости от физиологических возможностей и возрастных особенностей. А также функционального состояния нервной системы и двигательной активности ребенка. Дальнейший рост развития в гармонии физических, духовных сил, уравновешенность нервно-гуморальных систем и выносливость ребенка к факторам внешней среды зависит от состояния здоровья родившегося ребенка. При исследовании состояния улучшения охраны здоровья детей и их воспитании использованы комплексные методы исследования, высказывания и научно-теоретические результаты выдающихся ученых педагогов и физиологов. В статье уделена важность создания правильного условия для ребенка еще во внутриутробной жизни, т.е. до рождения, чтобы ребенок родился здоровым. А также отмечено, чтобы родители в обязательном порядке посещали консультации врачей, чтобы заботиться о состоянии здоровья детей и себя.

Ключевые слова: здоровье, ребенок, дети, зачатие, воспитание, мать, кормление, нервная система, развитие, эмбриогенез, новорожденность, грудной возраст, развитие речи, пеленание ребенка, мышление.

This article presents the need to teach children after birth, depending on the physiological capabilities and age characteristics, as well as the functional state of the nervous

system and motor activity of the child. Further growth development in harmony of physical, spiritual forces, balance of neuromoral systems and endurance of the child to environmental factors depends on the health of the born child. In the study of the state of improving the protection of children's health and their upbringing, the complex methods of research, the statement and the scientific and theoretical results of outstanding scientists, teachers and physiologists were used. The article focuses on the importance of creating the right conditions for the child even in fetal life, i.e. before birth so that the baby is born healthy. It is also noted that parents must attend the consultation of a doctor in order to take care of the health of the children and themselves.

Key words: health, child, children, conception, upbringing, mother, feeding, nervous system, development, embryogenesis, newborn, infancy, speech, swaddling, thinking.

Известно, что давно было обращено внимание людей на здоровье детей и их воспитанию. Мы считаем справедливым высказывания Н.К. Крупской о том, что «Первое, что должен знать педагог – это строение жизни человеческого тела и его развитие. Без этого нельзя быть хорошим педагогом, правильно растить ребенка» [1].

И поэтому, по-видимому, еще в XI веке обучение детей и подростков начали исходя из физиологических особенностей организма детей.

В XIV-XVI вв. предложили изучение индивидуального развития детей, а также говорили о необходимости обучения детей в соответствии с их физиологическим развитием организма.

Однако, большие успехи в изучении физиологии детей были достигнуты в середине XIX в после выхода книги И.М. Сеченова «Рефлексы головного мозга» [2]. Он впервые обратил внимание на онтогенетическое развитие психической деятельности и обучение детей в зависимости от возрастных особенностей и их физиологической возможности, а также от функционального состояния нервной системы и двигательной активности ребенка [3].

Дальнейшие исследования в этом направлении способствовали улучшению охраны здоровья детей и их воспитанию [4].

Необходимо отметить, что в нашем современном обществе также очень большое значение уделяется как со стороны государства, так и со стороны семьи воспитанию и охраны здоровья детей.

Почему? Да потому, что дальнейший рост, развитие в гармонии физических, духовных сил, уравновешенности нервно-гуморальных систем и выносливость ребенка к действию факторов окружающей среды зависит от состояния здоровья ребенка.

Конечно, данный вопрос является сложным и многообразным, так как каждый ребенок в зависимости от пола и возраста обладает определенными индивидуальными особенностями и физиолого-биохимическими реакциями. Это требует от матери обладать необходимыми умениями и навыками воспитания ребенка после рождения. Для правильного воспитания ребенка мать сама должна быть воспитанной и подготовленной в отношении этих вопросов.

Необходимо отметить о важности правильного создания условия для ребенка еще во внутриутробной жизни, т.е. до рождения, чтобы ребенок родился здоровым. Это требует от родителей в обязательном порядке будущие отцы и матери постоянно систематически посещали врача и консультироваться о своем здоровье и при наличии каких-либо патологий своевременно лечились, так как родители сами должны быть здоровыми, так как состояние здоровья родителей влияет на здоровье ребенка.

После зачатия мать должна соблюдать режим и качество питания, чередовать труд и отдых, отказаться от употребления алкоголя, курения, бесконтрольный прием лекарств и т.п.

В настоящее время доказано влияние окружающей среды (температурные факторы, влажность, барометрические давления и т.п.) на рост и развитие детей не только после рождения, но еще во внутриутробной жизни, что требует от матери соблюдения и умелого пользования ими.

Будущая мать должна быть воспитана и уметь делать пеленание, так как от правильного пеленания зависит свобода действия малыша, так как ему необходимо двигать ручками и ножками, что способствует познать себя в пространстве, постичь правила координации движений.

Необходимо отметить, что движение играет важную роль не только после рождения, но и во внутриутробной жизни ребенка. По данным Кольцовой М.М. [5] быстрее развивается речь у тех детей, которые постоянно выполняют тонкие движения руки. Анализ данных Кольцовой М.М. свидетельствует о том, что движения детей важны не только в отношении развития речи, но и в развитии мышления, а также в психическом развитии детей, о чем необходимо знать молодым матерям-первородящим.

Известно, что в начале пренатального периода скелет детей состоит из хрящевой ткани. По данным литературы (А. Гальперин и Ю.А. Ермолаев, 1974 [6]) процесс окостенения проявляется на 7-8 неделе утробной жизни, а формирование скелета начинается

в середине 2-го месяца эмбриогенеза и продолжается до 15-18 лет.

У новорожденных скелет отличают от скелета взрослых содержанием хрящей и по химическому составу. Повышение механической прочности и утолщение стенок костей отмечается до 6-7 лет, а прочность костей возрастает с 14 лет до 18 лет, что необходимо иметь в виду молодым матерям, так как скелет детей в раннем возрасте очень эластичен, быстро могут развиваться деформации при несоблюдении гигиенических норм и неправильном пеленании.

Таким образом, рост и развитие детей в раннем возрасте, и активность движения зависит не только от развития костно-мышечной и нервной системы, но и от правильного воспитания, т.е. воспитание детей является очень важным и это зависит от уровня развития творчества родителей и от их способности правильно формировать личности своих детей.

Известно, что для роста, развития и для нормального функционирования молодого организма необходим пластический и энергетический материал, что обеспечивается соблюдением режима и качества питания. Необходимо отметить, что режим и качество питания необходимы не только после рождения ребенка, но и в утробной жизни до рождения. Об этом необходимо хорошо помнить первородящим матерям. Мы считаем, неверным существование мнения о том, что плод во внутриутробном периоде изолирован от материнского организма [7]. В настоящее время доказано, что зародыш и организма матери – как единое целое. Доказано, что попадание через кровь матери к зародышу различных вредных химических веществ, микробов, вирусов, лекарственных веществ и т.п., а также их вредное действие не только на плод, и в последующем на ребенка. И поэтому первородящие матери должны быть очень осторожными и по возможности отказаться от приема таблеток и порошка при проявлении головных болей, бессонницы самостоятельно без консультации врача, так как они не проходят бесследно для будущего ребенка. Ребенок может родиться с появлением пороков развития или скрытыми нарушениями в отношении физиологического состояния ребенка. Следует отметить, что медицинские наблюдения показывают, что матери и отцы, страдающие заболеваниями, но получающие систематическое лечение под контролем врача, дети рождаются полноценными и здоровыми. Если обратить на этапы физического и нервно-психического развития детей, то оно начинается не со дня рождения. А с момента зачатия в результате оплодотворения женской половой клетки (яйцеклетки) и мужской половой клетки (сперматозоида). Напомним, начальные шаги в познании тайны зачатия были после изобретения микроскопов. В 1677 году Л.Гам открыл сперматозоид, а в 1826 году

– К.Бэр описал яйцеклетку. В 1850 году профессор Московского университета Н.А. Вернак установил сущность процесса оплодотворения. И поэтому первый период развития плода называется внутриутробным (280 дней). После рождения ребенка проходит 6 возрастных периодов до 18 лет. Среди этих возрастных периодов наиболее ответственными и самыми важными являются период новорожденности и период первого года жизни.

Многие данные свидетельствуют о том, что для организации правильного ухода питания и их воспитанию ряд родителей не подготовлены. В течение данного периода формируется основной фундамент здоровья будущего ребенка, его физического и умственного развития. С момента начала данного периода ребенок должен приспосабливаться к существованию в новом для него внешней среде, где он самостоятельно начинает дышать и питаться, так как органы дыхания и пищеварения начинают работать только после рождения. Необходимо отметить о несращении между собой кости черепа малыша, наличие родничка, голова больше, ноги короткие, туловище длинное, грудная клетка бочкообразная, ребра мягкие, податливые, мускулатура развита слабо, кроме почек, так как у новорожденного почки развиты хорошо. Еще окончательно полностью не сформировались защитные механизмы организма малыша, они чувствительны к стафилококку, стрептококку, пневмококку и кишечной палочке.

После периода новорожденности наступает грудной возраст – до конца года жизни. Данный период характеризуется усиленным ростом и развитием всех органов и систем, а также функциональным состоянием организма ребенка.

Установлено, что дети родились здоровыми, если уход и воспитание со стороны матери правильны, развивается нормально. Несмотря на это данный период считается наиболее важным и ответственным, так как этот период является фундаментом для будущего и происходит приспособление функционального состояния организма к новым условиям существования во внешней среде.

В грудном возрасте наиболее ответственным моментом является характер и структура пищи, что является важным условием охраны здоровья ребенка, так как в данном возрасте имеются свои анатомические и физиологические особенности. Кроме того, в грудном возрасте отмечается интенсивный рост и развитие органов и систем, что требует достаточного поступления питательных материалов (белков, жиров, углеводов, солей и витаминов). Однако недостаточно формирование нервной регуляции передвижения пищи по желудочно-кишечному тракту. Парадокс, потребность пищи больше, чем переваривание резко ограничен. И поэтому в грудном возрасте наиболее лучший способ кормления – это кормление

молоком матери, так как в молоке матери много альбуминов и глобулинов, мало казеина, а в молоке коровьем много казеина. Поэтому, женское молоко хорошо переваривается, всасывается и усваивается.

Таким образом, для роста и развития в раннем возрасте все рекомендуют питание молоком матери. По данным литературы смертность грудных детей в 4-6 раз ниже, при других видах вскармливания. Поэтому первородящие молодые матери должны быть готовыми к этому, особенно подготовить свои соски. Здесь необходимо отметить важность режима, качество и режим питания матери. Поэтому роль матери трудно переоценить, так как родитель должен быть вдумчивым, находчивым, с гибким индивидуальным подходом к каждому ребенку, любовью к ребенку.

Таким образом, мы считаем наиболее важным вопросом на наш взгляд детальное изучение состояния здоровья детей и их воспитание после рождения, так как здоровье ребенка является ключевым моментом в его дальнейшей жизни и судьбе. Это важно не только для любого родителя, но и для государства и общества. С рождением ребенка в поликлиниках сразу заводится медицинская карта, в которой систематически описываются течение роста, развития и состояние здоровья ребенка и детский врач присваивает ему оценку цифрами от 1 до 5, чтобы присвоить ту или иную группу здоровья на основании заключения узких специалистов.

В течение грудного возраста после рождения наблюдается становление и развитие всех органов и систем, что требует проведения дополнительных анализов и исследования, особенно сердца, желудка, почек, легких и т.п.

Необходимо детальное обследование психологического и неврологического состояния здоровья. Следовательно, требуются корректировки состояния здоровья, учитывать факторы, влияющие на рост и развитие будущего ребенка.

Молодым матерям необходимо помнить, что у ребенка в переходном периоде (от новорожденного к грудному периоду) отмечаются некоторые перестройки, которые производят впечатление как болезнь, но это функциональное состояние ребенка не требует никакого лечения. Например, уменьшение массы тела, в течение первых 3-4 дней, а с 5-6 дня при правильном уходе и вскармливании масса тела начинается нарастать и в конце второй недели постепенно восстанавливается. Иногда наблюдается физиологический катар кожи, т.е. покраснение кожи и т.п.

Родителям необходимо хорошо познакомиться с таблицами, где имеются основные показатели физического развития детей в первые недели и месяцы жизни ребенка: необходимо следить за режимом сна: новорожденный спит около 22 часов, и на втором ме-

сяце после рождения около 20 часов, а с третьего месяца ребенок спит 18-19 часов, а с четырех месяцев жизни ребенок становится активным: ребенок по звуку определяет местоположение предмета и по голосу находит мать, издает звуки, двигает ручками, сгибает ноги, переворачивается со спины на бок, ощупывает и захватывает игрушки и т.п.

В этом периоде одним из важных вопросов является вопрос об одежде и игрушках. А также питание детей грудного возраста, а последнее важно в отношении роста и развития ребенка, которое идет стремительным темпом, что требует достаточного поступления питательных веществ для покрытия энергии и пластического материала. Данный вопрос очень хорошо, подробно и достаточно освещен М.Я. Студенкиным (1986) в «Книге о здоровье детей».

Литература:

1. Крупская Н.К. Педагогические сочинения. - М., 1959. - Т.5. - С. 596.
2. Сеченов Г.М. Рефлексы головного мозга. Избранные труды. - С. 234.
3. Ушинский К.Д. Собрание сочинений. - М.-Л., 1950, т.8, 22
4. Павлов Г.П. Полное собрание сочинений. - М.-Л., 1951. - Т.4. - С. 274.
5. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М., 1974.
6. Кольцова М.М. Высшая нервная деятельность детей и подростков. В кн.: Основы морфологии и физиологии детей и подростков. - М., 1969. - С. 6.
7. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. - М. Высшая школа, 1985.
8. Студенкин М.Я. Книга о здоровье детей. - М. «Медицина», 1986.

Рецензент: к.м.н. Аминжонов И.А.
