

ОБРАЗОВАНИЕ И КВАЛИФИКАЦИЯ

1/ '03



50

информация и усъвършенстване на учителите - Департаментът за

10 години

ДМЧ

10 години
"Образование и
квалификация"



БРАЗОВАНИЕ

И

КВАЛИФИКАЦИЯ

Двумесечно
научнометодическо
списание

Година XI

януари – февруари 2003

Департамент за информация и усъвършенстване на учители
Университетско издателство „Св. Климент Охридски“

Главен редактор
доц. д-р Рутяна Кушева

Заместник главен редактор
доц. д-р Станка Вълкова

Отговорен редактор
Габриела Каменова

Редакционна колегия
доц. д-р Здравка Костова
доц. д-р Марияна Стефанова
гл. ас. Здравко Новев
ст. ас. инж. Александра Ножарова

Водещ броя
гл. ас. Здравко Новев

Адрес на редакцията

*Департамент за информация и усъвършенстване на учители –
СУ „Св. Климент Охридски“*

1619 София, бул. „Цар Борис III“ № 224

тел. 857 21 24, 957 00 12; 13; 14; 15 и 16 (вътр. 288)

Списанието се издава по решение на Съвета на Департамента

Предпечатна подготовка

Ангелинка Бенчева

Съдържание

АСПЕКТИ НА ПРОМЯНАТА В БЪЛГАРСКОТО УЧИЛИЩЕ С НОВИ РОЛИ В ПРОМЕНЯЩАТА СЕ ОБРАЗОВАТЕЛНА СРЕДА ...	5
<i>Райна Захариева</i>	
УЧИЛИЩЕТО – САМООБУЧАВАЩА СЕ ОРГАНИЗАЦИЯ	18
<i>Здравко Новев</i>	
ПОДБОР И НАЗНАЧАВАНЕ НА УЧИТЕЛИТЕ В ПУБЛИЧНИТЕ УЧИЛИЩА В ПЕРИОДА ОТ ОСВОБОЖДЕНИЕТО ДО 1945 ГОДИНА	26
<i>Динко Господинов</i>	
СТРАТЕГИИ СЕМЕЙСТВО – УЧИЛИЩЕ – ОБЩЕСТВО ПЕДАГОГИЧЕСКО ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ДЕТЕ – РОДИТЕЛ	35
<i>Теодор Попов</i>	
ВЛИЯНИЕ НА ТЕЛЕВИЗИЯТА ЗА СОЦИАЛИЗАЦИЯ НА УЧЕНИЦИТЕ ОТ НАЧАЛНИТЕ КЛАСОВЕ	44
<i>Галина Донкова</i>	
ЕКОЛОГИЧНО ОБРАЗОВАНИЕ НОВ МОДЕЛ НА ЕКОЛОГИЧНОТО ОБРАЗОВАНИЕ И НЕГОВАТА ЕФЕКТИВНОСТ	52
<i>Здравка Костова</i>	
ИНТЕРДИСЦИПЛИНАРНИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ЕКОЛОГИЧНА ПРОСВЕТА ЧРЕЗ РЕШАВАНЕ НА ЗАДАЧИ ПО МАТЕМАТИКА В 5. И 6. КЛАС	69
<i>Недялка Христозова</i>	
ЧУЖДООЗИКОВО ОБУЧЕНИЕ КУЛТУРОЗНАНИЕТО В ПОМОЩ НА ЛИТЕРАТУРАТА	77
<i>Мария Методиева</i>	
НОВИ ТЕХНИКИ В ЧУЖДООЗИКОВОТО ОБУЧЕНИЕ	86
<i>Бонка Илиева</i>	
УРОЦИ В СИП ЕТНОГРАФИЯ	89
<i>Катя Крумова</i>	
ОКОЛЕН СВЯТ	94
<i>Теновева Димитрова</i>	
ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ	100
<i>Милена Бонева</i>	

Настоящата статия може да помогне на много учители първи да открият симптомите на грипа и простудните заболявания у учениците, да ги споделят с родителите и да ги насочат своевременно да потърсят лекарска помощ.

ЗДРАВНО ОБРАЗОВАНИЕ

Грип и простудни заболявания у учениците от основната образователна степен

Милена Бонева

Грипът и простудните заболявания са най-разпространените болести сред учениците в началните класове. Те са основната причина както за временни отсъствия от училище, така и за общо заразяване на ученическия колектив. Освен това при някои ученици въпреки предпазните мерки тези заболявания могат да протекат твърде тежко.

Какво трябва да се знае за грипа и дихателните инфекции

Грипът и простудните заболявания представляват инфекциозни заболявания, причинени от вируси, бактерии и паразити. Много често в ежедневието родителите отъждествяват грипа с простудните заболявания, което е неправилно.

Общото между тях е, че грипът и простудните заболявания се причиняват от вируси и тези вируси се предават от болното дете на здравето предимно по въздушно-капков път (при говор, кихане, кашляне).

Други фактори, които също предразполагат към грип и простудни заболявания, са студът и влагата през зимата и през периодите есен – зима и зима – пролет, когато атмосферните условия са най-нестабилни и се понижава имунната защита на детския организъм.

Статистически е доказано, че при студено и влажно време учени-

Милена Бонева е учител в ОУ „Неофит Рилски“ – Килифарево.

ците боледуват по-често от инфекции на дихателните пътища. Според най-нови изследвания намаляването на защитните сили на детския организъм спрямо инфекции се дължи на нерационалното хранене, умственото и физическото пренатоварване и хроничните заболявания. Така например децата с хронични белодробни заболявания, при които е налице органична промяна в дихателните пътища и белите дробове, страдат по-често от дихателни инфекции.

Грипът

започва остро и внезапно няколко часа до два-три дни след заразяването. Телесната температура се повишава изключително бързо и нередко надвишава 40 градуса по Целзий, като това се съпровожда с треска, силна отпадналост, главоболие и болки в мускулите. Обикновено се засягат мускулите на врата, крайниците и мускулите, които движат очите. Могат да се наблюдават гадене, повръщане и кашлица, която най-често е суха и предизвиква поява на болки зад гръдната кост и гърдите.

Показателен при заболяване от грип е видът на малкия ученик. Лицето му е силно зачервено, такива са и очите, а често се появява и херпес по устните. Дишането и сърдечната дейност са учестени, кръвното налягане спада и всичко това се съпровожда от изключително сериозно засягане на общото състояние на организма и слабост, приковаващи боледуващия на легло.

За два-три дни, ако няма усложнения, оплакванията започват да отзвучават и здравословното състояние на болния постепенно се подобрява.

Трябва да отбележим, че в зависимост от имунитета и от общото състояние на заболялия грипът протича твърде различно по тежест при различните ученици. Особено неблагоприятно се отразява на здравословното състояние на страдащи от хронични сърдечни, белодробни и бъбречни заболявания, диабет и др. При тях най-често се наблюдават грипни усложнения.

Към типичните усложнения спадат засягащите дихателната система: възпаление на ларинкса, трахеята, бронхите, белодробната тъкан и на обвивката на белите дробове. Могат да настъпят и усложнения, засягащи слуха и равновесието.

Не е защитена от усложнения и нервната система. От възпалението могат да бъдат засегнати както периферните нерви, така и главният мозък и неговата обвивка (менингит). Уязвими са и сърдеч-

носъдовата и стомашно-чревната система – болки в корема и повръщане.

Простудните заболявания

също са следствие от инфекции, причинени от вируси, но тези вируси нямат нищо общо с вирусите на грипа. В резултат на това простудните заболявания се развиват постепенно и не така изненадващо, както грипът.

Няколко дни след заразяването болният ученик започва да се оплаква от хрема, кашлица, кихане, гразнене в гърлото, общо неразположение и др. В зависимост от вида на вируса, от имунитета, индивидуалните особености на болния гореизброените симптоми се съчетават по най-различен начин и тяхната сила и продължителност варират в широки граници за всеки отделен случай.

Типични при простудните заболявания на малките ученици са хремата и кашлицата.

Хремата е резултат на възпаление на носната лигавица, което в повечето случаи се предизвиква от вирус, предаден по въздушно-капков път. Това води до оток на лигавицата, запушване на носа, гразнене и сърбеж, отделяне на секрет и др. Тези оплаквания нерядко се съпътстват с главоболие, повишаване на температурата (обикновено незначително), отпадналост, липса на апетит и др. Появата на хрема се благоприятства от излагането на силен вятър или ниска температура. Те водят до намаляване на защитните сили на носната лигавица, вследствие на което тя става по-уязвима спрямо вирусите.

Кашлицата е изключително чест симптом при простудните заболявания. Ролята на кашлицата се изразява в отделяне от дихателните пътища на чужди за тях материали. За да могат родителите най-общо да се ориентират за нейните причини, трябва да знаят някои основни неща – каква е кашлицата на детето, откога е и какви са нейните симптоми.

Леко повишена температура, хрема, болки в гърлото, болки в мускулите, главоболие – това са все симптоми, които показват, че кашлицата се дължи на вирусна инфекция. Ако тези симптоми се съпровождат от задух и силна отпадналост, това е индикатор за наличие на по-сериозна инфекция, засегнала и долните дихателни пътища. Ако детето има болки в гърдите с пробощащ характер, засилващи се при вдишване и

кашлица, това е признак за плеврит.

При наличие на нощно изпотяване, отслабване и ниска телесна температура, съпровождащи кашлица с отделяне на секрет, в който има кръв, трябва да се мисли за туберкулоза. Много от простудните заболявания освен с кашлица, хрема и главоболие протичат и с висока температура. Особено ако температурата е над 39–40 градуса по Целзий, която се понася трудно от организма и най-вече от мозъка (мозъчните клетки са особено чувствителни към тази температура), както и при ученици със заболявания на сърдечносъдовата система, където предизвиква увеличаване на честотата на сърдечните съкращения, се налага противотемпературно лечение.

Какво се препоръчва при грип или дихателна инфекция

Трябва да се обърне внимание не само на характера, тежестта и фазата на заболяването, но и на възрастта и индивидуалните особености на боледуващия.

Ученикът, болен от грип или дихателна инфекция, трябва да остане вкъщи, тъй като по този начин ще спомогне за по-бързото преодоляване на заболяването и ще предотврати неговото разпространение. Изключително важна профилактична роля по отношение на грипа и други инфекции играе спазването на подходяща диета. Почти винаги апетитът на болния ученик е понижен. Това е естествена проява на болестта. В подобни случаи детето трябва да приема само необходимия минимум от хранителни вещества. Не само количеството, но и качеството на консумираните от детето храни оказва влияние върху способността на организма да се справя с различни видове болестотворни микроби. На базата на дългогодишния лечителски опит и най-новите научни открития в САЩ се създава нутритерапията – наука за профилактиката и лечението освен с основните съставки на храните и с микроелементи, аминокиселини, мастни киселини и други компоненти на нашата храна. Минералите, които са необходими за човешкото здраве, са над трийсет. От някои от тях, като калций, фосфор, калий, хлор и др., човешкият организъм се нуждае в по-големи количества. От други минерали – селен, цинк, магнезий, мед, организъмът се нуждае в минимални количества – от хилядни (милиграми) или милионни (микрограми) части на грама. Затова тези минерални вещества се наричат микроелементи. Те играят изключително важна роля в жизнените процеси. В човешкия организъм са открити около 30 микроелемента, но се смята, че 14 от

тях са незаменими и техният недостиг намалява имунната защита и предизвиква болестни прояви.

Следователно за подобряване на защитните сили на организма спрямо инфекциозните заболявания е необходимо приемането от детето на качествени храни, необработени фабрично, богати на всички минерални съставки, и на по-малко силни лекарства, създадени по химичен път.

В тази връзка все повече се увеличава броят на специалистите, които препоръчват така известните на всички ни антибиотици (някои ги наричат имуностимулатори) да се използват само в краен случай, ако това наистина се налага. Причините за това са няколко.

От една страна, антибиотиците оказват много сериозни странични въздействия върху човешкия организъм, а много от тях имат и алергизиращ ефект. От друга страна, фактът, че непрекъснато се разработват нови и нови поколения антибиотици, които имат все по-силно антибактериално въздействие, не е довел до намаляване на инфекциозните заболявания. Това до голяма степен се дължи на обстоятелството, че в повечето случаи инфекциите на горните дихателни пътища се причиняват от вируси, на които антибиотиците не въздействат. Освен това много от бактериалните причинители на инфекции притежават изключително голяма изменчивост и устойчивост дори и към най-съвременните антибиотици. Въпреки това антибиотиците имат своето място в лечението на тежките бактериални инфекции на организма, при които защитните сили са сериозно понижени.

И така, ако малкият ученик е без хронични заболявания и е с добър имунитет, простудните заболявания, в основата на които стоят вирусни инфекции, преминават за няколко дни. Ако обаче става въпрос за деца с намален имунитет или хронични заболявания на дихателната или сърдечносъдовата система, при грип или остро протичащо простудно заболяване са необходими спешна лекарска намеса още при първите признаци на заболяването и спазване на всички указания и съвети за оздравяването на детето след боледуването.

ЛИТЕРАТУРА

- Иванов, М. Простудни заболявания. С., 1994.
Малеев, Ат. Вътрешни болести. С., 1990.
Михов, Хр. Семиотика на детските болести. С., 1989.