**Azərbaycan Tibb Universiteti “TƏSDİQ EDİRƏM**

**Ictimai səhiyyə fakültəsi “Uşaq və yeniyetmələrin**

**sağlamlığı və əmək sağlamlığı”**

**Təhsil fəaliyyətinin gigiyenası** kafedrasının müdiri

Fənni üzrə dos. Ş.M.Balayeva

İŞÇİ TƏDRİS PROQRAMI İmza \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(SİLLABUS)

**FƏNNİN KODU:** İPF-B56

**FƏNNİN NÖVÜ:** məcburi

**FƏNNİN TƏDRİS SEMESTRİ:**  V kurs - IX semestr

**FƏNNİN KREDİTİ:**  4 kredit

**FƏNNİN TƏDRİS FORMASI:** əyani

**FƏNNİN TƏDRİS DİLİ:** azərbaycan, rus

**FƏNNİ TƏDRİS EDƏN**

**MÜƏLLİMLƏR:**

t.e.n., dos. Ş.M. Balayeva

t.e.n., dos. N.Q.Süleymanzadə

t.e.n., dos. S.Ə.Həsənova

t.e.n., dos. Z.Q.İsmayılova

**KAFEDRANIN ƏLAQƏ**

**NÖMRƏSİ: 012 595-30-14**

**E.mail: department\_cahoh@amu.edu.az**

**PREREKVİZİTLƏR:**

Fənnin tədrisi üçün öncədən tədrisi zəruri olan fənn: Uşaq və yeniyetmələr gigiyenasının əsasları.

**KOREKVİZİTLƏR:**

Bu fənnin tədrisi ilə eyni vaxtda başqa fənlərin də tədris olunması zərurəti yoxdur.

**KURSUN TƏSVİRİ:**

Bu fənn təlim- tədris proseslərinin, müxtəlif tədris amillərinin uşaq və­ yeni­yetmələrin sağlamlığına və onların iş qabiliyyətinə təsirini, təh­lükə­siz­­ təhsil şəraiti yaratmaq, sağlamlığı qorumaq, yorğunluğun qarşısını al­maq­­­ üçün lazım olan tədbirləri öyrənməklə məşğul olur.

**KURSUN MƏQSƏDİ:**

Fənnin əsas məqsədi: təlim-tərbiyə prosesinin uşaq və yeniyetmə orqaniz­minə təsirini, tədris zamanı orqanizmdə baş verən dəyişiklikləri fizioloji müayinə üsulları ilə aşkar etməkdən, uşaq və yeniyetmələrin tədris prosesi zamanı iş qabiliyyətini uzun müddət yüksək səviyyədə saxlamaq və onlarda yorulmanın qarşısını almaq üsullarını öyrənməkdən ibarətdir.

**KURSUN NƏTİCƏLƏRİ:**

Fənnin mənimsənilməsi nəticəsində tələbələr əqli və fiziki iş qabiliyyəti, şagird orqanizminin funksional vəziy­yəti­nin (korrektur sınaqları, xronorefleksometriya, erqoqrafiya və b.) qiymət­lən­diril­mə­si­, ­tədris yükü və dərs cədvəlinin təhlili, politexniki təmayüllü dərslərin və onların keçirilmə şəraitinin gigiyenik qiy­mətləndirilməsini bacarmalı, orqanizmin möhkəmləndirilməsinin təyini, həm­çinin xronometraj və dərs təşkilinin təhlili üsullarına yiyələnm­ə­lidir.

**FƏNNİN MÜHAZİRƏ MÖVZULARI:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Mövzu | Saat |
| 1 | Fəaliyyətin normallaşdırılmasının gigiyеnik prinsipləri və müхtəlif yaşlı uşaqların gün rеjiminin gigiyеnik əsasları. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların təlim və tərbiyəsinin gigiyеnası.  ***Predmet:*** *Fəaliyyət böyümə və inkişafın, sağlamlığıın möhkəmlən­diril­məsi amili kimi, fəaliyyətin normalaşdırılmasının gigiyenik əsasları. Uşaqlarda yaşdan asılı olaraq ali sinir fəaliyyətinin xüsusiyyətləri. Gün rejiminin fizioloji əsasları. Yorğunluğun fizioloji mahiyyəti, müxtəlif yaş qruplarında onun xüsusiyyəti. Dinamiki stereotipli.* | 2 |
| 2 | Məktəbdə tədris prosеsinin gigiyеnik əsasları. Müхtəlif məktəb yaşlı uşaqların tədris günü, həftəsi və ilinin təşkilinin gigiyеnik əsasları  ***Predmet:*** *Tədris müəssisələrində* *təlim - tərbiyə prosesinin gigiyenik əsasları. Yorğunluğun fizioloji mahiyyəti, müxtəlif yaş qruplarında onun xüsusiyyəti. Əqli iş qabiliyyəti. Orqanizmin bioloji ritimlərinin iş qabiliyyə­tinə təsiri.Tədris gü­nü, həftəsi, ilinin təşklinin gigiyenik əsaslan­dırıl­ması. Ayrı-ayrı fənn­lə­ri dərindən öyrənən mək­təb­lərdə tədrisin təşkili. Texniki tədris vəsaitləri tət­bi­qi­nin gigiyenik əsasları. Ev tapşırıq­ların hazırlan­ma­sına olan gigi­ye­nik­ tövsiyyələr*. | 2 |
| 3 | Tədrisə fünksional hazırlığın təyini. Kompütеrdən istifadə zamanı tədris prosеsinin təşkilinə olan gigiyеnik tələblər.  ***Predmet:*** *Tədrisə funk­sionla hazırlıq. “Məktəb yetkinliyi” probleminin gigiyenik məsə­lə­lə­ri. Məktəbdə 6 yaşlı uşaqların tədris prosesi təşkilinin gigiyenik prinsipləri. İbtidai sinifdə tədrisin gigiyenik əsasları; I sinifdə pilləvari rejimli tədris. Dərs sürəkliyi və onun qurulmasının gigiye­nik əsaslandırılması. Tədrisin kompüterləşməsinin gigiyenik əsasları Tədris müəssisələrində kompüter siniflərinin yerləşməsinə olan tələblər Kompüter otaqlarında təsir edən əsas fiziki amillər Kompüterlərdən istifadə zamanı tədris prosesinin təşkilinə olan gigiyenik tələblər.* | 2 |
| 4 | Məktəbdə əmək, politехniki və pеşə təliminin gigiyеnik əsasları, tədris istеhsalat prosеsinin təşkilinə olan gigiyеnik tələblər. Pеşə yönümünün tibbi-profilaktiki məsələləri, şagirdlərin həkim-pеşə məsləhəti və pеşə sеçimi.  ***Predmet:*** *Əmək və politexniki təliminin gigiyenik və fizioloji əsasları Mək­təbəqədər müəssisələrdə və ümumtəhsil məktəblərində əmək tərbiyəsi və onun təşkilinə gigiyenik tələblər. Tədris cədvəlində əmək dərsləri bölgüsünün gün və həftəlik iş qabiliyyətinə təsiri.Uşaq və yeniyetmələrin ictimai-yararlı əməyinin təşkilinə olan gigiyenik tələblər. Yeniyetmələrin həkim-peşə məsləhəti. Peşəyə tibbi göstəriş və əks göstəriş anlayışı. Peşənin sanitar səciyyəsi. Peşə yararlığının psixofizioloji meyarları..* | 2 |
| 5 | Uşaq və yеniyеtmələrin fiziki tərbiyəsinin gigiyеnası. Uşaq və yeniyetmələrin möhkəmləndirilməsinin fizioloji-gigiyenik xüsusiyyətləri, onun təşkilinin prinsipləri.  ***Predmet:*** *Fiziki tərbiyənin fizioloji əsasları. Yaş və cinsdən asılı olaraq və istehsalat təlimi üzərində tibbi nəzarət hərəkətə olan bioloji tələbat. Fiziki tərbiyyənin vasitə və formaları. Uşaq və yeniyetmələrin sağlamlıq vəziyyətinə və somatik inkişafına fiziki tərbiy­yənin təsiri. Hərəki fəallıq onun yaşdan asılı olaraq normalaşdırılması. Uşaq və yeniyetmələrdə hipodinamiya. Fiziki tərbiyə üzərində həkim nəzarəti. Fiziki tərbiyə qrupları. Möhkəmləndirmənin fizioloji mahiyyəti.* | 2 |

**Cəmi: 10 saat**

**FƏNN ÜZRƏ PRAKTİK MƏŞĞƏLƏ MÖVZULARI:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Mövzuların adı** | **Saat** |
| 1. | Məktəbəqədər müəssisələrdə tərbiyə-sağlamlaşdırıcı tədbirlərin təşkili  ***Predmet:*** Məktəbəqədər müəssisələrdə təlim tərbiyə prosesinin gigiyenik qiymətləndirilməsi | 2 |
| 2 | Məktəbəqədər müəssisələrdə gün rеjiminin təhlili ( qidalanma, yuхu, gəzinti və s.) və gigiyеnik qiymətləndirilməsi  ***Predmet:*** *MÜM gün rejiminin təhlili və qiymətləndirilməsi. Nəticənin tərtibi. Sağlamlaşdırıcı təkliflər.* | 2 |
| 3 | Ümumtəhsil məktəbində tədris prosеsinin təşkili və gigiyеnik qiymətləndirilməsi. Yorğunluq və ifrat yorğunluq  ***Predmet:*** *tədris prosesinin təşkilinin gigiyenik əsasları*.Yorğunluq və ifrat yorğunluğun tədris prosesinə, dərs mənimsəməsinə, iş qabiliyyətinə təsiri (sitasiya məsələsi) | 2 |
| 4 | Fəaliyyətin xarakteri və davametmə müddətinin təyini, fərdi və kütləvi xronometraj  ***Predmet:*** *Fəallığın təyini. Fərdi və kütləvi xronometraj. Nəticənin tərtibi. Sağlamlaşdırıcı təkliflər.* | 2 |
| 5 | Ümumtəhsil məktəblərində anket üsulu ilə gün reyiminin qiymətləndirilməsi  ***Predmet:*** *Müxtəlif yaşlı sinif şagirdlərinin anket vasitəsi ilə gün reyiminin təhlili və qiymətləndirilməsi. Nəticənin tərtibi. Sağlamlaşdırıcı təkliflər.* | 2 |
| 6 | Uşaq və yеniyеtmə orqanizminin funksional vəziyyətinin tədqiqat üsulları  ***Predmet:*** *Korrektur cədvəllə iş qabiliyyətinin təyin. Rəqəm axtarışı üsulu ilə diqqət davamlığının qiymətləndirilməsi. Nəticənin tərtibi.* | 2 |
| 7 | Texniki tədris vasitələrindən istifadə zamanı tədris prosesinin təşkilinə olan gigiyenik tələblər (sitasiya məsələsi)  ***Predmet:*** *Tədris günü ərzində məşğələlərin optimal sayı. TTV-dən istifadə zamanı tədris prosesinin təşkilinə olan gigiyenik tələblər* (sitasiya məsələsi)*.* | 2 |
| 8 | Kompüterlə fasiləsiz məşğələ müddəti. Kompüter otaqlarının işıqlanması və hava istilik rejimi  ***Predmet:*** *Kompüterlə fasiləsiz məşğələnin orqanizmə təsiri və qiymətləndirilməsi, kompüter otaqlarında fiziki amillərin sağlamlığa təsirinin qiymətlədirilməsi* (sitasiya məsələsi). | 2 |
| 9 | Dərs cədvəllərinin tərtibinə olan gigiyenik tələblər  ***Predmet:*** dərs cədvəlinin tərtibi zamanı müxtəlif fənlərin səmərəli növbələşdirilməsi. İş qabiliyyətinin dəyişməsinə müvafiq olaraq fənlərin cədvəldə yerləşdirilmə qaydası | 2 |
| 10 | Dərs cədvəllərinin gigiyenik qiymətləndirilməsi  ***Predmet:*** Dərs cədvəlinin gigiyenik qiymətləndirilməsi üçün fənlərin çətinlik cədvəlindən (İ.Q.Sivkovun və V.İ .Aqarkovun cədvəlləri) istfadə etməklə siniflər üzrə cədvəlin təhlili və qiymətləndirmə. Gündəlik və həftəlik dərs yükü ballarının hesablanması. Qrafik təsvir və*. nəticənin tərtibi.* | 2 |
| 11 | Uşaqların məktəb tədrisinə morfofunksional hazırlıq səviyyəsinin təyini (tibbi kriteriyalar)  ***Predmet:****Tibbi müayinənin aparılma etapları və məqsədi. Tibbi meyarlar, tibbi əksgöstərişlər, nəticənin tərtibi.* | 2 |
| 12 | Uşaqların məktəb tədrisinə morfofunksional hazırlıq səviyyəsinin təyini (psixofizioloji kriteriyalar) Tibbi və psixofizioloji kriteriyaların nəticələrinin kompleks qiymətləndirməsi  ***Predmet:*** *Kern-İrasek testinin, nitqin səlisliyinin və motometrik gösrəricilərinə qiymətləndirmə qaydaları, nəticənin tərtibi. Situasion məsələ həlli və uşağın məktəb yetginliyi barədə rəyin verilməsi.* | 2 |
| 13 | Ümumtəhsil məktəblərində 6 yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsinin təşkili, fəaliyyətlərin düzgün növbələşdirilməsi (sərbəst iş).  ***Predmet:*** *6 yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsinin təşkilinin gigiyenik qiymətləndirilməsi:dərsin təşkili, fəaliyyətlərin düzgün növbələşdirilməsi müşahidə aparmaq. Nəticənin tərtibi. Sağlamlaşdırıcı təkliflər.* | 2 |
| 14 | 6 yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsinin təşkilinin gigiyenik qiymətləndirilməsi (sərbəst iş).  ***Predmet:*** *6 yaşlı uşaqların təlim-tərbiyəsinin təşkilinin gigiyenik qiymətləndirilməsi: müşahidə aparmaq. Aktin tərtibi. Sağlamlaşdırıcı təkliflər.* | 2 |
| 15 | Uşaq və yеniyеtmə müəssisələrində fiziki tərbiyənin təşkilinin gigiyenası. Fiziki tərbiyə üzərində həkim nəzarəti  ***Predmet:*** Sağlamlıq vəziyyəti və fiziki inkişafına görə fiziki tərbiyə qruplarının yaradılma qaydası, icazə verilən fiziki yük və fiziki tərbiyənin təşkili | 2 |
| 16 | Orqanizmin funksional fiziki hazırlığının tədqiqat üsulları və gigiyenik qiymətlədirilməsi  ***Predmet:*** *1. Letunov, Ortostatık və Ştanqe sınağı vasitəsilə orqanizmin funksional fiziki hazırlığının tədqiqi və quymətləndirmə.* | 2 |
| 17 | Orqanizmin fiziki hazırlığının kompleks qiymətləndirilməsi  ***Predmet:*** *Fiziki keyfiyyət göstəricilərinin qiymətləndirilməsi. Yaşa müvafiq normativlərdən istifadə etməklə situasion məsələ həlli. Nəticənin qiymətləndirilməsi.* | 2 |
| 18 | Uşaq - yeniyetmələrin möhkəmləndirilməsi və təşkili.  ***Predmet:*** möhkəmlənmənin fizioloji mahiyyəti, möhkəmləndirmənin şərtləri, möhkəmləndirmə prosedurları və istifadə qaydaları | 2 |
| 19 | Ultrabənövşəyi şüa çatışmazlığının profilaktikası, biodozanın təyini  ***Predmet:*** *ultrabənövşəyi şüalanma sxeminin tərtibi, biadozanın təyini, situasion məsələ həlli.* | 2 |
| 20 | Orqanizmin fiziki möhkəmliyinin təyini üsulları  ***Predmet:*** *bədənin möhkəmlik dərəcəsinin qiymətləndirilməsi, labillik və keyfiyyət göstəricisinin qiymətləndirilməsi, dərinin orta asılı hərarətinin təyini, termoassimetriyanın müayinəsi, situasion məsələ həlli. Nəticənin qiymətləndirilməsi*. | 2 |
| 21 | Həkim peşə məsləhətin aparılması üsulları  ***Predmet:*** *yeniyetmələrin peşə yarar­lı­ğı­nın təyini, situasion məsələ həlli.*  *Nəticənin qiymətləndirilməsi. yeniyetmənin peşə yarar­lı­ğı barədə ­ rəyin verilməsi.* | 2 |
| 22 | Yeniyetmələrin peşə yarar­lı­ğı­nın təyini  ***Predmet:*** *yeniyetmələrin peşə yarar­lı­ğı­, nəticənin qiymətləndirilməsi. yeniyetmənin peşə yarar­lı­ğı barədə ­ rəyin verilməsi.* | 2 |
| 23 | Yeniyetmələrin peşə yararlığının psixoloji meyarlarının təd­qiqat üsulları  ***Predmet:*** *psixoloji meyarlarının təd­qiqi, situasion məsələ həlli. Rəyin verilməsi.* | 2 |
| 24 | Yeniyetmələrin peşə yararlığının fizioloji meyarlarının təd­qiqat üsulları  ***Predmet:***fizioloji *meyarlarının təd­qiqi, situasion məsələ həlli.*  *Rəyin verilməsi.* | 2 |
| 25. | Uşaq və yeniyetmə müəsisələrində həkim pediatorun işinin təşkili  ***Predmet****:həkimin funksiyaları, uşaq və yeniyetmələrə göstərilən tibbi xidmət, dispanser müşahidə və sənədlərlə tanışlıq* | 2 |

**Cəmi: 50 saat**

Fənnin bütün mövzuları üzrə nümunəvi testlər elektron variantda hazırlanır və Universitetinin rəsmi www. amu.edu.az saytında yerləşdirilir.

**QİYMƏTLƏNDİRMƏ:**

Fənn üzrə kredit üçün lazımi 100 balın toplaqnması aşağıdakı kimi olacaq:

50 bal-imtahana qədər

O cümlədən:

10 bal- dərsə davamiyyət

10 bal- sərbəst iş

30 bal – cari qiymətləndirmə

50 bal- imtahanda toplanılacaq.

Imtahan test üsulu ilə keçiriləcəkdir, tələbələrə 50 test verilir. Sualdan ibarət olacaqdır. Hər bir test bir balla qiymətləndirilir. Səhv cavablanan test düzgün ca­vab­lardan yığılan ballardan silir.

**QEYD:**

Imtahanda minimum 17 bal toplanmasa, imtaha qədər yığılan ballar imtahan balı ilə toplanılmayacaq. Imtahanda 17 və yuxarı bal, imtahana qədər toplanan ballarla cəmlənir və yekun nəticə aşağıdakı kimi qiymətləndirilir:

A - “Əla” -91-100

B - “Çox yaxşı” -81-90

C - “Yaxşı” -71-80

D - “Kafi” -61-70

E - “Qənaətbəxş” -51-60

F - “Qeyri kafi” -51 baldan aşağı

**SƏRBƏST İŞ:**

Semestr ərzində 10 sərbəst iş tapşırığı verilir. Hər tapşırığın yerinə yetirilməsi bir balla qiymətləndirilir.

Sərbəst iş yazılı formada, word faylı formasında, həcmi 1-2 səhifə (şrift 12) olmalıdır.

Hər bir sərbəst iş tələbənin fərdi fikirlərinin məcmusu olduğu görə plagiat yol verilməzdir.

**SƏRBƏST İŞLƏRİN MÖVZULARI VƏ TƏHVİL VERİLMƏSİNİN**

**SON TARİXİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №-si | Mövzular | Son tarix |
| 1 | Fəaliyyətin normallaşdırılmasının gigiyеnik prinsipləri. Müхtəlif yaşlı uşaqların gün rеjiminin gigiyеnik əsasları. Məktəbəqədər yaşlı uşaqların təlim və tərbiyəsinin gigiyеnası. | 4-cü həftə |
| 2 | Ümumtəsil məktəblərində tədris prosesinin gigiyenası. Orta peşə-texniki məktəblərdə əsasları. | 5-ci həftə |
| 3 | Yaşdan asılı olaraq sinifdən kənar işin gigiyenik normalaşdırılması.Tədris və tədrisdən kənar vaxtda, istirahət günü və tətillərdə istirahətin təşkilinə olan gigiyenik tələblər. | 6-cı həftə |
| 4 | Orqanizmin funksional vəziyyətinin və iş qabiliyyətinin tədqiqat üsulları. | 7-ci həftə |
| 5 | Əmək, politexniki və istehsalat təliminin gigiyenik əsasları. Məktəbəqədər müəssisələrdə əmək tərbiyəsi və onun təşkilinin gigiyenik şəraiti. | 8-ci həftə |
| 6 | Şagirdlərin əmək və politexniki təliminin gigiyenik və fizioloji əsasları. | 9-cu həftə |
| 7 | Müxtəlif təmayüllü orta peşə-texniki məktəblərində tədris-istehsalat prosesi təşkilinin gigiyenik prinsipləri. | 10-cu həftə |
| 8 | Pеşə yönümünün tibbi-profilaktiki məsələləri, şagirdlərin həkim-pеşə məsləhəti və pеşə sеçimi. | 11-ci həftə |
| 9 | Uşaq və yеniyеtmələrin fiziki tərbiyəsinin gigiyеnası.Fiziki tərbiyyənin fizioloji əsasları. | 12-ci həftə |
| 10 | Fiziki tərbiyyənin vasitə və formaları. | 13-cü həftə |

Son tarixdən sonra təqdim olunan sərbəst işlər səbəbindən asılı olmayaraq nəzərə alınmayacaqdır.

Sərbəst işlərin nəticələri jurnalda qeyd olunur.

**KURS İŞİ:** Bu fənn üzrə kurs işi nəzərdə tutulmur.

**TƏCRÜBƏ:**

Bu fənn üzrə istehsalat təcrübəsi nəzərdə tutulur.

**TƏHSİL FƏALİYYƏTİNİN GİGİYENASI FƏNNİ ÜZRƏ**

**BACARIQLARIN SİYAHISI.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Bacarıq** | **Bal** |
| 1 | Məktəbəqədər uşaq müəssisələrinin böyük yaş qrupunda gün rejiminin gigi­yenik qiy­mət­lən­di­rilməsi və nəticənin verilməsi. | 3 |
| **2** | Ümumtəhsil məktəblərdə dərs cədvəllərinin gigiyenik qiymətləndi­rilməsi və nə­ti­cə­nin tərtibi. | 4 |
| **3** | Orqanizmin funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsi və rəyin verilməsi | 3 |
|  | Cəmi: | 10 |

**TƏHSİL FƏALİYYƏTİNİN GİGİYENASI FƏNNİ ÜZRƏ**

**BACARIQLARIN SİYAHISI (rəhbərlik)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Bacarıq** | **Bal** |
| 1 | Məktəbəqədər uşaq müəssisələrinin böyük yaş qrupunda gün rejiminin gigi­yenik qiy­mət­lən­di­rilməsi və nəticənin verilməsi. | 3 |
| 2 | Ümumtəhsil məktəblərdə dərs cədvəllərinin gigiyenik qiymətləndi­rilməsi və nə­ti­cə­nin tərtibi. | 4 |
| 3 | Orqanizmin funksional vəziyyətinin qiymətləndirilməsi və rəyin verilməsi | 3 |
|  | Cəmi: | 10 |

**Hazırladı:**  t.ü.f.d.dos. N.Q.Süleymanzadə

**Metodiki təminat**

1. Əliyev V.Ə. “Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası”. Dərslik. Bakı - 1995.
2. Gürzəliyev S.A., Məmmədova Z.B., Süleymanzadə N.Q., Həsənova S.Ə.,­

Ba­la­­yeva Ş.M., İsmayılova Z.Q. “Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası”. Təcrübə məş­ğələsi, Bakı – 2010.

1. Məmmədov A.M. “Uşaq və yeniyetmələr gigiyenası”. I – II hissə tədris və­saiti, Bakı - 1986.
2. Сердюковская Г.Н., Сухарев А.Г. “Гигиена детей и подростков” руко­во­д­ство для санитарных врачей. M. - 1986.
3. Кардашенко В.М. “Гигиена детей и подростков”. Практический заня­тия­. M. - 1983.
4. Кардашенко В.Н. “Гигиена детей и подростков”. М. - 1988.
5. Кучма В.Р. “Гигиена детей и подростков”, М. – 2001.