

Naiste ja väikelapse tervishoiu ning hooldamise
õpetamine fakultatiivkursusena Abja Keskkooli XI klassis.

Õppe- nädal.	Käsitletav teema.	Tunde.
1.	Kodu ja perekonna tähtsusest ühis- konnas.	1
2.	Emade- ja lastekaitse ENSV-s.	1
3.	Tütart lapse arenemine naiseks. Naiste organism ja talitused.	1
4.	Isiklik hügieen naise elus.	1
5.	Spordi ja liikumise tähtsusest naise tervisele.	1
6.	Viljastumine, rasedus ja rasedusaegne tervishoid.	1
7.	Sünnitamine ja sünnitusjärgne tervis- hoid.	1
8.	Vastsündinu iseärasused ja tema eest hooldamine.	1
9.	Vastsündinu ja väikelapse vanni- tamine.	1
10.	Imiku rõivastus. Mähkimine.	1
11.	Särgikese juurdelõikamine. Traageldamine.	1
12.	Särgikese õmblemine.	1
13.	Särgikese kaunistamine.	1
14.	Mütsikese juurdelõikamine. Õmblemine.	1
15.	Mütsikese õmblemine.	1
16.	Imiku eluruum (puhtus, kord, õhk, tempe- ratuur).	1
17.	Kokkuvõtte tegemine õpitust.	1.
18.	Imiku loomulik toitmine.	2
19.	Imikujaki juurdelõikamine ja õmblemine.	2
20.	Imiku juurdetoitmine, toidusegud, toit- misajad.	2

21. Imikujaki õmblemine.	2
22. Imiku vöörutamine.	2
23. Imikujaki kudumine või heegeldamine.	2
24. Imiku kunstlik toitmine. Toidusegud.	2
25. Imikujaki kudumine või heegeldamine.	2
26. Imiku haigused. Seedehäired ja nende vältimine.	2
27. Tikand väikelapse rõivastuses. Kavandamine.	2
28. Vitamiinide ja mineraalide tähtsusest imiku- ja väikelapse eas.	2
29. Väikelapse ühe rõivastuseseme tikkimine.	2
30. Päevarežiimi, värskõhu ja päikese tähtsusest.	2
31. Rõivastuseseme tikkimine.	2
32. Väikelapse kehaline ja vaimne areng esimesel eluaastal.	2
33. Rõivastuseseme õmblemine.	2
34. Esimeste harjumuste süvendamine.	2
35. Kokkuvõtte tegemine.	2

26. Sept. 1969

3-5/311

Lubatud 1972/Bc-a
21.11.72. Mägi

Haapsalu l. aa.

Hügieeni fakultatiivkursuse programm 10. kl.

S e l e t u s k i r i.

Hügieeni kursus peab andma õpilastele teadmisi isikliku ja tööhügieeni põhilustest, õigest ja ratsionaalsest toitumisest, algteadmisi meditsiinist ja väikelapse hooldamisest.

Hügieeni tundides saavad teadmised peavad aitama süvendada õpilastes õige elu- ja töörežiimi kujunemist.

Hügieeni kursuse kestus on 17 tundi, ainet õpetatakse I poolaastal tund nädalas. Materjal esitatakse õpilastele loengute ja vestluste kaudu.

P r o g r a m m.

1. Tervishoid kui sotsiaalteadus. Hügieeni koht meditsiinis. Võitlus keskkonna saastamise vastu.

1 tund.

2. Isikliku hügieeni põhilused.

Naha ehitus ja funktsioonid. Naha puhtuse eest hoolitsemine, nahka toitvad ja ravivad kreemid. Vesi, seebid. Nahahaigused, nendest hoidumine. Higistamine. Jalgade tervishoid (õiged jalatsid, lampjalgsuse vältimine). Hammaste eest hoolitsemine (pesemine, ema ebaõige toitumise mõju hammaste arengule looteas, rahhiidi jäljed, rafineeritud toidu osa hamba kaariesi esinemisel). Juuste hoolitsemine (kuivad, rasvased ja normaalsed juuksed), seebid, šampoonid ja naturaalsed vahendid juuste peasemiseks. Keha karastamine.

3 tundi.

3. Kehakultuur ja tervis.

Kehakultuuri ja spordi erinevus. Hommikvõimlemine. Kehakultuuri osa inimese liikumisvajaduse rahuldamiseks. Tootmisvõimlemine.

1 tund.

4. Elu- ja töörežiim.

Väsimus vaimse ja füüsilise töö puhul. Organismis üleväsimus, selle vältimine. Töö- ja puhkuse režiim. Tegevuste vaheldumiste osa väsimuse vältimisel, selle arvestamine õppetöös.

1 tund.

5. Töö hügieen.

Töö mõju organismile. Asendid töö järges. Tööstuslik traumaatiline, selle vältimine. Kutsahaigused. Terviseliku seisundi ja pärilike omaduste arvestamine elukutse valikul.

1 tund.

6. Toitlushügieen.

Toidutarve. Ebaõigest toitumisest põhjustatud tervisehäired. Toit- ja toiduained. Toitainete iseloomustus. Inimene vajab kõiki toitaineid. Ühekülgselt toitumisest tingitud organismi kahjustused. Toidu vajadus olenevalt aast ja töö iseloomust. Toidu kalorsus.

Ratsionaalne toitumine, õige toitumisrežiim.

- Pr.töö: 1) internaadis ühe päeva toidu kalorsuse arvutamine.
2) näidismenüü koostamine õpilasele.

4 tundi.

7. Naiste tervishoid.

Naise ja mehe organismi erinevused (luustik, lihaskude, siseorganite töö).

Muutused tütarlapse organismis murdeas. Menstruatsioon, selle hügieen. Ginekoloogilised haigused, nende levik ja vältimine.

Rasedus. Looe areng. Tulevase ema eluviis. Võimalikud lootekahjustused.

2 tundi.

8. Lapse hooldamine.

Vastsündinu eest hoolitsemine (toitmine, pesemine, karastamine, riietusesemed, mähkimine). Lapse areng imikueas. Mäng lapse elus.

Väikelapse iga. Lastehaigused. Lapse õige elurežiim ja kasvatus.

Pr. töö: Vastsündinu riietamine ja mähkimine.

3 tundi.

9. Kosmeetika.

Ravi- ja dekoratiivkosmeetika. Kosmeetilised vahendid minevikus ja tänapäeval.

1 tund.

Kirjandus:

1. Tervishoiu käsiraamat.
2. Lapse tervishoid.
3. Hanniotti - Kosmeetika aabits
4. Kask - Toitlusrežiim
5. Naistööliste kutsehügieen
6. Vaimne tervis
7. Koemets - Kuidas õppida
8. Tütarlapsest naiseks
9. Rõuk - Kuidas teie laps kõneleb
10. Luukas - Laste moraalse palge kujundamisest.

PROGRAMM VIII KLASSILE.

HÜGIEEN JA ISIKSUSE KUJUNEMINE

35T.

S o l e t u s k i r i .

Arvestades internaatkooli suhteliselt ülekasvanud kontingenti, peab Pärnu Internaatkooli õppenõukogu vajalikuks 1972/73. õppeaastal VIII klassi sisse viia fakultatiivainena 35-tunnise

"Hügieen ja isiksuse kujunemine"

kursuse. Arvestatud on veel seda, et internaatkooli VIII klassi lõpetajatest läheb suur enamus kutsekooli ja sealt kohe tööle või otse tööle ja antud kursuse materjaliga nad kokku ei puutu. Õpetajate kollektiiv aga on venndanud, et kursuses märgitud teemadega on õpilasi vaja tutvustada. Et Internaatkoolis pole klassijuhatajat ega ka klassijuhataja tundi, kus neid probleeme lahendada, sest kasvatusrühmad koosnevad erivahetusega õpilastest peamiselt IV- VII klassini, siis on nimetatud kursuse tundide läbi viimine antud vastava VIII klassi hooldusõpetajale, kes õpilasi kõige paremini tunneb.

Fakultatiivse aine eesmärgiks on antud juhul valmisoleku kujundamine enesehariduslikuks tegevuseks pärast kooli lõpetamist. Igas tunnis on vaja lahendada meditsiinilis-hügieeniliste probleemide kõrval ka kasvatusküsimusi. Õpilastele on vaja luua arusaamad elust ja ellusuhtumise- sest ka siis kui nad on juba iseseisvad, sest internaatkoolis teevad nad palju juba väljakujunenud tavade ja traditsioonide kohaselt. Õpetajale on abiks arvatud ka kooli med-personal ja kutsenõuandla.

I Hügieeni osa isiksuse kujundajana8 t.

Hügieeni mõiste. Isiklik hügieen. Hügieeninõuete täitmine antud klassikollektiivis. Karastamine, karastamise viisid ja võimalused internaatkooli tingimustes. Kehakultuur ja sport. Tippsportlased ja massisport. Meie osavõtt koolitehtavast sporditööst. Jalgade hügieen. So-

bivad jalatsid koolis ja tänaval, kehalise kasvatuse tunnis. Vahetusjalatsite kandmise eesmärk. Riie-
 eestilise ja esteetilisest aspektist. Mood ja mõnarrid
 koolis ja tänaval. Kuidas otstarbekalt riietuda, et oleks
 hea enesetunne ja meeldiv teistele. Vesi kui karastamis -
 vahend, vesi kui pesemise vahend. Miks on vaja peale keha-
 lise kasvatuse tundi ja peale aktiivset treeningut tingi-
 mata pesta! Eksimused pesemise vastu meie koolis ja klassis.
 Naha ja juuste hügieen. Kooliõpilase soeng.

II Murdee psüühilised muutused

8 t.

Aistingud ja tajud välismaailmast kui isiksust kujun-
 davad tegurid. Inimese peaju kui välismaailma informatsi-
 ooni ümbertöötav keskus. Aju osa inimese edaspidises elus.
 Peaju kahjustavad tegurid/alkohol, suitsetamine, ebaterved
 eluviisid/ Kindel päevarežiim taga ka hea vaimse tervise!
 Halvad harjumused ja nendest vabanemine. Kas ebakõla käi-
 tumise ja isiksuse vahel on põhjendatav murdeaga?
 VIII klassi lõpetaja psühholoogi pilguga. Õppimine ja õp-
 pimisraskuste ületamine. Õppimisreeglid. Õppimine töö kõr-
 valt.

III Hügieen ja kutsevaliku probleemid

6t.

Kelleks saada? Kas minu tervis ja võimed vastavad
 minu kutsesoo vile? / Viia läbi võimete test ja huvialade
 test/ Milline eriala milliseid nõudeid seab tervisele.
 Õpilase kutsesoo v arsti pilguga antud klassis. Füüsiline
 töö ja inimese võimed. Vaimne töö ja inimese võimed, Ei
 ole ühtegi ületamatut rasket tööd, on ainult ebaõigelt
 valitud elukutsed. / Ekskursioon ühte Pärnu linna ette-
 võttesse, et tutvuda seal töötajatega ja inimese tervise
 kaitsesega./ Kokkuvõtlik vestlus antud ettevõtte baasil.
 Klassi õpilaste sobivus antud tööaladele. Ohutustehnika
~~osade~~ osa ettevõttes. Hügieenireeglite täitmine tööstus-
 tustes üldse.

IV Koduhügieen

8 t.

Mida peaks tähele panema noor, kes rajab oma kodu. Kuidas pesta, puhastada ja tuulutada ruume. Köök ja selle korrashoid. Kodune riietus ja jalatsid. Külaskäigud ja külaliste vastuvõtt.

Kodus on naimik, kodus on koolilaps, nende päevarežiim. Vaba aja kasutamine kodustes tingimustes. Õppimine ja selleks vajalike tingimuste loomine- vaikus, töökoht, valgustus, töökoht, töö-aeg.

Traditsioonid, kombed, tavad, kombetalitused, nendest osavõtmine.

Perekond. Sõprus ja armastus. Eksimused ja nende tagajärjed noorte elule.

V Intiimhügieen

5 t.

Viiakse läbi poeg-ja tütarlastele eraldi. Noored ja noortevahelised suhted. Vanuselised ja soolised iseärasused. Perekonna loomine.

Kasutatav kirjandus:

1. Tatarinov Inimese anatoomia ja füsioloogia 1969. a.
2. Tervise ABC - koost. H. Jänes. 1970.a.
3. Gabovitš Hügieeni õpik med. koolidele 1965
4. Kadastik "Vestlusi noorukitele "
5. Kurm " Sinule, tütarlaps"
6. Vajačkova "Liikumine- naise ilu ja tervise pant" 1969.a.
7. Autorite kollekt. Vaimne tervis.

Lisaks nimetatule veel artikleid ajakirjadest

" Horisont ", "Nõukogude Naine", "Küsimused ja Vastused "

Leibatud kasutada
1975/76 õppeaastal.

24. jaanil 1975. Eralisite



PÄRNU INTERNAATKOOH

Programm VIII klassile.

HÜGIEEN ja ISIKSUSE KUJUNEMINE

35 tundi

FAKULTATIIVKURSUS

SELETUSKIRI

Arvestades internaatkooli suhteliselt ülekasvanud kontingenti, peab Pärnu Internaatkooli õppenõukogu vajalikuks 1975/76 õppeaastal VIII klassi sisse viia fakultatiivainena 35-tunnise

"Hügieen ja isiksuse kujunemine" kursuse. Arvestatud on veel seda, et internaatkooli VIII klassi lõpetajatest läheb suur enamus kutsekoolidesse ja sealt kohe tööle ja antud kursuse materjaliga nad kokku ei puutu. Õpetajate kollektiiv on veendunud, et kursuses antud teemadega on õpilasi vaja tutvustada. Et internaatkoolis pole klassijuhatajatega ka klassijuhataja tundi, kus neid probleeme lahendada, sest kasvatusrühmad koosnevad erivanusega õpilastest peamiselt IV-VII klassini, siis on nimetatud kursuse tundide läbiviimine antud vastava VIII klassi hooldusõpetajale, kes õpilasi kõige paremini kõige paremini tunneb.

Fakultatiivse aine eesmärgiks on antud juhul valmisoleku kujundamine enesehariduslikuks tegevuseks pärast kooli lõpetamist. Igas tunnis on vaja lahendada meditsiinilis-hügieeniliste probleemide kõrval ka kasvatusküsimusi. Õpilastele on vaja luua arusaamad elust ja ellusuhtumisest ka siis, kui nad on juba iseisivad, sest internaatkoolis teevad nad palju juba väljakujunenud tavade ja traditsioonide kohaselt. Õpetajatele on abiks arvatud ka kooli med. personal ja kutsenõuandla.

I HÜGIEENI OSA ISIKSUSE KUJUNDAJANA 3 t.

Hügieeni mõiste. Isiklik hügieen. Hügieeninõuete täitmine antud klassikollektiivis. Karastumine. Karastumise viisid ja võimalused internaatkooli tingimustes. Kehakultuur ja sport. Maasport ja tippsportlased. Meie osavõtt koolis tehtavast sporditööst. Spordipäevad. Tervisejooks. Jalgade hügieen. Sobivad jalatsid koolis ja tänaval, kehalise kasvatuse tundides. Vahetusjalatsite kandmise eesmärk. Riidetusest hügieenilisest ja esteetilisest aspektist. Mood. Koolivorm. Noorte rõivastus.

Mood ja meenarrid. Otstarbekas riietumisest. Vesi-karastamis-
vahendina, vesi-pesemise vahend. Pesemise tähtsus, est peale keha-
lise kasvatusse tunde, peale aktiivset treeningut. Pesemise täht-
susest üldse.

Naha ja juuste hügieen. Kooliõpilase soeng.

II MURDELA PSÜÜHILISED MUUTUSED; 8 t.

Aistingud ja tajud välismaailmast kui isiksust kujundavad
tegurid. Inimese peaju kui välismaailma ümbertöötav keskus.
Aju osa inimese edaspidises elus. Peaju kahjustavad tegurid
(alkohol, suitsetamine, ebaterved eluviisid). Inimese käitumist
mõjustavad tegurid. Iga 1 nähtusel on põhjus. Tunded. Käitumismotii-
vide teadlikkus. Tegevus ja teadmised. Keel ja kõne. Mälu.
Õppimine ja õppimisraskuste ületamine. Õppimisreeglid.

III HÜGIEEN JA KUTSEVA LIKU PROBLEEMID 6 t.

Kelleks saada. Kas minu tervis ja võimed vastavad minu kut-
sesoovile (vii läbi kutsete test ja huvialade test). Milline eri-
ala milliseid nõudeid seab tervisele. Õpilase kutse soov arsti
pilguga antud klassis. Füüsiline töö ja inimese võimed. Vaimne
töö ja inimese võimed. Ebaõigelt valitud elukutsete taga jär-
gedet. Ekskursioon ühte Pärnu linna ettevõttesse, et tutvuda
seal töötavate inimestega ja inimese tervise kaitsuga. Kokkuvõtlik
vestlus antud ettevõtte baasil. Klassiõpilaste sobivus antud
tööaladele. Ohutustehnika osa ettevõttes. Hügieenireeglite täit-
mine tööstusettevõttes.

IV KODUHÜGIEEN 8 t.

Mida peaks tähele panema noor, kes rajab oma kodu.
Ruumide puhastamine. Ruumide tuulutamine. Kõik ja selle korras-
hoid. Kodune riietus ja jalatsid. Külastajad. Külastuste vastu-
võtt.
Päevarežiimi vajadus, täitmine. Vaba aja otstarbekas kasutamine
kodustes tingimustes. Õppimine ja selleks vajalike tingimuste
loomine (vaikus, valgustus, tööaeg) Kodukultuur. Käitumine perekon-
nas. Traditsioonid, kombed, tavad, kombetalitused, nendest osavõtmine.
Perekond. Sõprus ja armastus. Seltsimehelikkus. Enesekasvatus
Salatamine. Joon.

Vilaksse läbi poeg-ja tütarlaste vahel eraldi.

Noored ja noortevahelised suhted. Vanuselised ja soolised isearasused. Perekonna loomine.

KASUTATAV KIRJANDUS:

1. Tatarinov "Inimese anatoomia ja füsioloogia" 1969.a.
2. "Tervise ABC" koost. H. Jänes 1970.a.
3. Gaborovitš "Hügieeni õpik med, koolidele" 1965.a.
4. Kadastik "Vestlusi noorukitele" 1966.a.
5. Kurm "Sinule, tütarlaps" 1970.a.
6. Vajackova "Liikumine-naise ilu ja tervise pant" 1969.a.
7. Autorite kollektiiv "Vaimne tervis"
8. Autorite kollektiiv "Psühholoogia ja pedagoogika alused" 1974.a.
9. K. Pletonov "Huvitav psühholoogia" 1968.a.
10. K. Aasamaa "Käitumisest"
11. E. Hannioto "Kosmeetika aabite" 1963.a.