

P R O G R A M M

KURSUSE

"EMA JA LAPSE
TERVISHOID"

KÄSITLEMISEKS

T. MERILAI

Seletuskiri.

Tütarlapse kujunemisel naiseks toimuvad suured muudatused nii füüsilises kui ka vaimses arengus, mis üheaegselt jõuavad lõpule umbes 19. eluaastaks. Selle ea üheks ülesandeks on valmistumine abieluks ja perekonnaeluks. Selleks, et omandada õigeaegselt vajalikke teadmisi ja praktilisi oskusi tulevaseks eluks, on soovitatav XI klassi tütarlastele õpetada fakultatiivse kursusena "Ema ja lapse tervishoidu".

Kursuse eesmärgiks on anda õpilastele teadmisi

1. naise - tulevase ema tervishoiust: rasedusaegsest tervislikust olukorrast, hügieenist, toitumisrežiimist, haiguste ennetamisest jne.
2. imiku ja väikelapse füüsilise ja vaimse arenemise seaduspärasustest, haiguste ennetamise viisidest, oskust last hooldada, praktiliselt rõivaid valmistada jne.

Et see kõik on eriti tähtis varaealises perioodis, siis hõlmab kursus lapse tervishoiualaseid küsimusi kuni kolmanda eluaastani.

Kogu materjal on jaotatud 35 tunnile: 18 teoreetiliseks käsitlemiseks ja 17 praktilisteks õppusteks, töödeks või õppekäikudeks (14 t. rõivaste valmistamiseks ja 3 t. 1 tund mähkimise, vannitamise ja kehaliste harjutuste teostamiseks nukk-mannekeenidega). Sama-aegselt teoreetiliste teemade käsitlemisega võiks toimuda imiku või väikelapse rõivastuse esemete praktiline valmistamine. 2 tundi on planeeritud õppekäiguks lastesõime, kus tutvutakse laste päevarežiimi, hooldamise, kasvatamise, toitmisega jne. Ühtlasi tutvustatakse lapse vormistamist lastekollektiivi.

"Ema ja lapse tervishoiu" kursust peaksid õpetama arstid, koolide meditsiinitöötajad või pedagoogid, kes tunnevad põhjalikult õpetatavat ainet.

EMA JA LAPSE TERVISHOID

35 tundi.

I LASTE KASVATUSE ÜLDKÜSIMUSI

(1 tund)

Perekond - ühiskonna algrakk. Mehe ja naise kohustused perekonna vastu. Naine saab emaks. Isa ülesanded laste kasvatamisel. Emade ja laste kaitsest. Lasteasutused.

II NAISE SUGUELUNDID JA NAISE TERVISHOID

(2 tundi)

Suguelundid. Suguelundite talitus. Menstruatsioon. Menstruatsioonihäired. Menstruatsiooni kalender. Viljastumine. Rasedusest hoidumine ja rasedusvastased vahendid. Abordi kahjulikkus tervisele. Abielu tervishoid. Suguhaigused.

III LAPSE OOTEL. (2 tundi)

Ema eluviis ja tervishoid raseduse ajal. Haigused raseduse ajal. Loote kahjustuste ja haiguste vältimine. Ravimid ja kemikaalid. Õnnetusjuhtumite vältimine ja esmaabi. Raseda toitumine, Raseda riietus.

IV KODU ETTEVALMISTAMINE LAPSE OOTEL (2 tundi)

Korteri remontimine. Nakkustõrje üritused vastsündinu ootel. Mööbli paigutus imiku toas. Imiku voodi. Imiku varustus. Imiku rõivastus. Varustus sünnitusosakonnast koju toomiseks. Imiku hooldustarbed.

V VASTSÜNDINU (2 tundi)

Ettevalmistused sünnituseks. Lapse sünd. Ema tervishoid sünnitusjärgsel perioodil. Vastsündinu kasvamine ja arenemine esimesel elukuul. Toa korrashoidmine. Rõivastus. Mähkimine (praktiliselt). Naba hooldamine. Naha

hooldamine. Vastsündinu hoidmine.

VI IMIKU JA VÄIKELAPSE KEHALINE JA VAIMNE ARENEMINE
(2 tundi)

Lapse anatoomilis - füsioloogilised iseärasused.
Pikkus. Kehakaal.
Vaimne arenemine.

VII HOOLDAMINE (1 tund)

Igapäevane hooldamine. Naha hooldamine. Vannitamine.
(praktiliselt). Lapse pesu hooldamine. Lapse voodi.
Hoidmine une ja virge ajal.

VIII KASVATAMINE (3 tundi)

Kasvatuse komponendid. Päevakava.
Mänguasjad. Kasvatusvead.
Õppekäik lastesõime.

IX TOITMINE (2 tundi)

Loomulik, sega- ja kunstlik toitmine.
Toidud. Menüü koostamine. Toitude valmistamine.

X KEHALINE KASVATUS (2 tundi)

Massaaž ja võimlemine. Kehalised harjutused
(praktiliselt). Karastamine.

XI HAIGE LAPS (2 tundi)

Sagedasemad lastehaigused. Haigestumise esmased tunnused.
Nakkushaiguste vältimine. Haige lapse hooldamine.
Ravimite andmine. Õnnetusjuhtumite vältimine ja esmaabi.
Koduapteek.

XII RÕIVASTE VALMISTAMINE (14 tundi)

Riietuse põhinõuded. Imiku rõivastus. Väikelapse rõivastus.
Hooldustarbed.

5

Soovitav kirjandus fakultatiivse programmi
"Ema ja lapse tervishoid" õpetamisel.

1. M.Ambros Laste kasvatuses arsti pilguga ~~olu.~~ ^{ilm.} 1963.
2. M.Ambros Varaealise lapse kehal.kasvatus ~~olu.~~ ^{ilm.} 1949.
3. M.Ambros Varaealise lapse toitmine ~~olu.~~ ^{ilm.} 1949.
4. M.Ambros Lapse seksuaaltervishoid ~~olu.~~ ^{ilm.} 1971.
5. O.Olerov Nooruki tervishoid ~~olu.~~ ^{ilm.} 1956.
6. E.Hannvõti Mida peab teadma naine ~~olu.~~ ^{ilm.} 1967.
7. S.Ernesaks Kehalised harjutused eelkoolieas ~~olu.~~ ^{ilm.} 1964.
8. Noorukist meheks ~~olu.~~ ^{ilm.} 1962.
9. L.Juhkam Praktiline käsiraamat lastesõimedele ~~olu.~~ ^{ilm.} 1958.
10. H.Kadastik Vestlusi noorukitele ~~olu.~~ ^{ilm.} 1970.
11. H.Kalm Õpi ennast tundma ~~olu.~~ ^{ilm.} 1966.
12. H.Kalm Abielu tervishoiust ~~olu.~~ ^{ilm.} 1970.
13. L.Keres jt. Lapse tervishoid ~~olu.~~ ^{ilm.} 1967.
14. L.Keres Varaealise lapse tervishoid ~~olu.~~ ^{ilm.} 1963.
15. L.Keres Kuidas kaitsete imikuid ja väikelapsi nakkushaiguste eest ~~olu.~~ ^{ilm.} 1958.
16. E.Kirsipuu, E.Loots ^{ai} Varaease lapse kasvatus ~~olu.~~ ^{ilm.} 1949.
17. H.Kurm Üks tõsine jutt lastevanematega ~~olu.~~ ^{ilm.} 1970.
- 18.
19. I.Laan, T.Raba Lapse anatoomilis-füsioloogilised iseärasused ~~olu.~~ ^{ilm.} 1966.
20. A.Reiman Ema ja laps, ^{ai} ~~ilm.~~ 1956.
21. O.Rubinstein Lapse kaasasündinud vigasusest. ~~olu.~~ ^{ilm.} 1970.
22. R.Petev Tütarlapsest naiseks ~~olu.~~ ^{ilm.} 1964.
23. I.Pilv Imiku ja väikelapse ABC ~~olu.~~ ^{ilm.} 1972.
24. Enneaegne laps ~~olu.~~ ^{ilm.} 1972.
25. Armastus ja perekond ~~olu.~~ ^{ilm.} 1965.
26. E.Vagane ^{ai} Tervislikust toitumisest, ^{ilm.} 1967.
27. L.Villand Emale-isale ~~olu.~~ ^{ilm.} 1968.
28. Autorite kollekt. Tervishoiu käsiraamat I, II ~~olu.~~ ^{ilm.} 1961.
29. " " Perenaise käsiraamat ~~olu.~~ ^{ilm.} 1960.
30. N.Levitov Lapse- ja pedagoogiline psühholoogia ~~olu.~~ ^{ilm.} 1968.
31. Autorite kollektiiv Vaimne tervis ^{ilm.}
32. " " Tulevasele emale ~~olu.~~ 1967.
33. San.Haridust.Maja Tulevasele emale. Tartu, 1964.