



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
И МАССОВОЙ КОММУНИКАЦИИ

Методическое пособие по профилактике гельминтозов среди подростков



Бишкек – 2025 г.

Методическое пособие по профилактике гельминтозов среди подростков

Данное пособие имеет большое значение для формирования здорового общества и повышения качества жизни подростков. Оно может быть использовано как в образовательных организациях, так и для самостоятельного изучения.

Утверждено Экспертным советом Министерства здравоохранения Кыргызской Республики, протокол № 9 от 14.07.2025г

Составители:

Республиканский центр укрепления здоровья и массовой коммуникации МЗ КР:

Шейшеева Н. А. – заместитель директора;

Дуйшенкулова М. К. – врач по укреплению здоровья.

Рецензенты:

К. М. Раимкулов - Преподаватель КГМА имени И. К. Ахунбаева кандидат биологических наук, доцент, профессор Российской академии естественных наук



Содержание

I. Введение.....	4
Цель пособия	
Целевые аудитории	
Обоснование важности	
II. Последствия гельминтозов для здоровья	9
Возможные последствия при отсутствии профилактики	
Простые правила профилактики	
Что делать при подозрении на гельминтоз?	
Профилактическое лечение (дегельминтизация).	
III. Что могут делать подростки	17
Интерактивные методы: квесты, дневники гигиены, задания в клубах здоровья	
Вовлечение через игры, рисунки, викторины и флешмобы	
Школьные инициативы и мероприятия	
IV. Рекомендации для взрослых	19
Педагогическим работникам	
Родителям	
Медицинским работникам	
V. Приложения	22
Приложение 1. Примеры введения дневника гигиены	
Приложение 2. Примеры настольных и подвижных игр по теме профилактики гельминтозов для учащихся	
Приложение 3. Как планировать мероприятия по профилактике гельминтозов	
Памятки для родителей и подростков	

Список рекомендованных источников и полезных ссылок

I. Введение

Состояние здоровья подрастающего поколения – это не просто медицинский показатель, а ключевой индикатор благополучия всего общества и государства. Поддержание здоровья детей и подростков занимает важное место в политике большинства стран мира. Это отражает современный подход к общественному здравоохранению, при котором здоровье человека рассматривается на протяжении всей жизни [1].

В последние годы специалисты отмечают рост заболеваний, вызванных паразитическими червями — гельминтами. По оценкам ВОЗ, гельминтозы занимают третье место среди всех болезней в мире, находясь почти на одном уровне с гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями [1].

В Кыргызской Республике у населения выявлено около 20 видов паразитарных заболеваний, распространенность которых варьируется по регионам. Ежегодно регистрируется более 25 тысяч случаев, однако фактический уровень инвазий значительно выше [2]. Гельминтозы остаются значимой медико-социальной проблемой в Кыргызстане, особенно в сельских и горных районах. Наиболее уязвимыми являются дети дошкольного и школьного возраста, а также жители с ограниченным доступом к чистой воде и санитарии [2].

В 2023 году из 830 759 обследованных лиц уровень зараженности составил 32,69 на 1000 человек, а в 2024 году этот показатель вырос до 44,22. Зараженность аскаридозом выросла с 10,21 до 13,94, а энтеробиозом (острицами) — с 12,68 до 16,42 на 1000 обследованных. В отдельных регионах, например в Ошской области, уровень заражения у детей школьного возраста может превышать 40 % [3]. Эти данные свидетельствуют о росте заболеваемости, что может быть результатом различных факторов, таких как ухудшение санитарных условий, недостаточной профилактики и низкой осведомленностью населения.

Наблюдаемый ежегодный рост случаев этих заболеваний подчеркивает острую необходимость в усилении профилактических мер и более пристальном внимании к гигиеническому просвещению среди подрастающего поколения.

Разработанное методическое пособие по гельминтозам актуально для широкой аудитории. Эти инфекции широко распространены и оказывают серьёзное влияние на здоровье и качество жизни, особенно у детей.

Цель пособия – сформировать у подростков базовые знания и практические навыки по профилактике гельминтозов, снизить риск заражения и повысить уровень осведомленности о важности соблюдения гигиенических норм.

Пособие предназначено для следующих целевых аудиторий:

Подростки — для понимания важности личной гигиены и безопасного поведения в отношении здоровья.

Педагогические работники — для поддержки образовательного процесса и внедрения профилактических мер в учебную деятельность.

Родители — для вовлечения в профилактическую работу и повышения осведомленности о рисках, связанных с гельминтозами.

Школьные медицинские работники — для организации и проведения профилактических мероприятий, а также просветительской работы среди учащихся и их родителей.

В пособии рассматриваются ключевые аспекты гигиены и санитарии как важнейшие факторы в предупреждении распространения паразитарных инфекций. Особое внимание уделено практическим рекомендациям, применимым в повседневной жизни каждого человека и семьи.

Эффективная профилактика гельминтозов – это не только задача медицинских работников, но и общая ответственность. Осознание рисков, соблюдение гигиенических правил и распространение достоверной информации являются залогом здоровья как отдельного человека и общества в целом.

Что такое гельминты (глистные инвазии)?

Гельминты — паразитические черви, которые живут в организме человека и вызывают различные заболевания. Они используют ресурсы организма для своего питания, нарушая его нормальное функционирование.

На ранних стадиях яйца глистов невозможно увидеть невооруженным глазом. Заражение чаще всего происходит через рот — с немытыми руками, водой или пищей.

Опасность гельминтов заключается не только в их непосредственном вреде, но и в способности вызывать скрытые, хронические формы заболевания, которые приводят к:

- Нарушению усвоения питательных веществ, особенно важному для растущего организма детей и подростков, а также людей с ослабленным иммунитетом.
- Снижению иммунного статуса, что делает организм более уязвимым к другим инфекционным и неинфекционным заболеваниям.
- Развитию аллергических реакций, которые могут проявляться разнообразными симптомами.
- Ухудшению общего самочувствия — проявляясь в хронической усталости, раздражительности, нарушениях сна и снижении работоспособности.
- Потенциальным осложнениям, вплоть до серьезных патологий внутренних органов при массивном заражении.

Информация о гельминтах

Рассмотрим двух наиболее распространенных гельминтов среди детей — **аскарид и остриц**: их среду обитания, пути заражения, жизненный цикл и меры профилактики.

Аскариды (аскаридоз)

• Кто такие аскариды?

Это длинные белые черви, которые могут достигать 15-40 сантиметров в длину — примерно как школьная линейка.

• Как выглядят яйца?

Яйца аскарид настолько микроскопичны, что их невозможно увидеть невооруженным глазом. Они очень устойчивы во внешней среде и могут долго сохраняться в почве, на грязных руках, невымытых фруктах, овощах и зелени.

• Как происходит заражение?

1. Заражение происходит при проглатывании яиц аскарид, которые могут находиться в почве, воде или на продуктах питания, не прошедших достаточную обработку.

2. Яйца попадают в кишечник, где из них вылупляются крошечные личинки. Они проникают через стенку кишечника в кровоток и начинают перемещаться по организму: через печень, сердце и легкие

3. Из легких личинки поднимаются по дыхательным путям в глотку и проглатываются повторно.

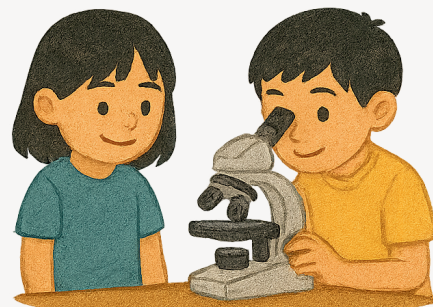
4. После повторного попадания в кишечник личинки вырастают во взрослых червей. Взрослые аскариды начинают откладывать огромное количество новых яиц, которые выходят из организма с калом и снова попадают в окружающую среду.

• Чем опасны аскариды?

- Вызывают боли в животе, тошноту, иногда рвоту.
- Поглощают питательные вещества, что может приводить к слабости, утомляемости, бледности, задержке роста и развития.
- Могут вызывать аллергические реакции (кожную сыпь, кашель).
- В редких случаях большое количество червей может привести к серьезным осложнениям, включая кишечную непроходимость.



Острицы (энтеробиоз)



• Кто такие острицы?

Это мелкие, тонкие белые черви, похожие на короткие ниточки, длиной 0,5–1,2 см. Они обитают в нижних отделах толстого кишечника.

• Как выглядят яйца?

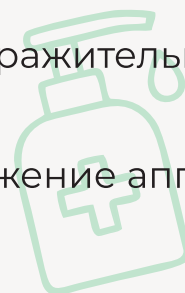
Яйца остриц еще мельче, чем у аскарид, и также не видны невооруженным глазом

• Как происходит заражение?

1. Взрослые самки остриц ночью, во время сна, выползают из анального отверстия и откладывают яйца на кожу вокруг него. Это вызывает сильный зуд, что нередко приводит к расчесыванию.
2. При расчесывании яйца попадают на пальцы, под ногти, на одежду, постельное белье, а затем и на окружающие предметы (игрушки, мебель, дверные ручки).
3. Через руки и загрязненные предметы яйца могут попасть обратно в рот (самозаражение) или передаваться другим людям при контакте.
4. Проглоченные яйца попадают в кишечник, где из них развиваются новые острицы, и цикл повторяется.

• Чем опасны острицы?

- Основной симптом – сильный зуд в области анального отверстия, особенно по ночам.
- Из-за зуда нарушается сон, возможно появление раздражительности, усталости в дневное время.
- В отдельных случаях наблюдаются боли в животе, снижение аппетита, а иногда и потеря веса [2,4].



Существует множество видов гельминтов, но все они — **вредные паразиты**.

Соблюдение правил личной гигиены и чистоты в доме помогает избежать заражения и сохранить здоровье.

II. Последствия гельминтозов для здоровья

Заражение гельминтами – это не просто "фу", а серьезная проблема, которая может существенно повлиять на здоровье и повседневную жизнь:

• Потеря энергии.

Гельминты питаются за счет организма человека! Они отнимают витамины, минералы и другие полезные вещества, необходимые для роста, развития и активности. Это может вызывать усталость, слабость, бледность кожи, снижение концентрации и работоспособности.



• Проблемы с пищеварением.

Паразиты раздражают стенки кишечника, что может вызывать боли в животе (чаще в области пупка), тошноту, рвоту, неустойчивый стул (понос чередуется с запором).



• Аллергические реакции.

Продукты жизнедеятельности гельминтов являются токсинами для организма. Они могут вызывать кожные высыпания (зуд, покраснение, крапивницу), кашель и заложенность носа — эти симптомы часто путают с проявлениями сезонной аллергии.



• Ослабление иммунитета.

Организм тратит много ресурсов на борьбу с паразитами, из-за этого иммунная система становится менее эффективной. В результате дети начинают чаще болеть простудными и вирусными инфекциями.



• Нарушение сна и эмоционального состояния.

Особенно при энтеробиозе (острицах) — постоянный ночной зуд мешает нормально выспаться. Это приводит к раздражительности, нервозности, усталости, снижению внимания и успеваемости в школе.



• Замедление роста и развития.

В подростковом возрасте организму особенно важно получать все необходимые вещества. Паразиты мешают полноценному питанию и могут тормозить рост и набор массы тела.



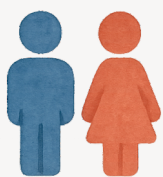
Простые правила профилактики

Защититься от гельминтов проще, чем кажется.

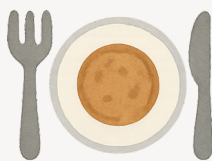
Важно превратить полезные привычки в норму повседневной жизни.

Золотое правило — мойте руки!

Когда обязательно мыть руки:



после
посещения
туалета;



перед
едой;



перед
приготовлением
пищи;



после возвращения домой с улицы
(из школы, после прогулки, спортивной площадки,
посещения магазина, поездки в общественном транспорте);



после контакта
с животными
(домашними
и уличными);



после прикосновения
к деньгам, мусору, любым
загрязненным поверхностям;



после чихания,
кашля или
сморкания.

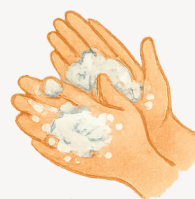
Как правильно мыть руки:



1. Намочить
руки водой



2. Нанести мыло
(твердое или жидкое)
на ладони



3. Потереть
ладони
друг о друга



4. Промыть тыльную
сторону каждой руки



5. Переплести
пальцы
и потереть



6. Потереть тыльную
сторону согнутых пальцев



7. Обхватить большой
палец и промыть его,
затем — другой



8. Потереть кончики
пальцев и участки
под ногтями



9. Смыть мыло под
проточной водой



10. Высушить руки
чистым полотенцем
(бумажным или личным)

Важно: мыть руки следует не менее 20-30 секунд!

Что едим – сначала моем!

Многие яйца гельминтов попадают в организм человека с немытыми продуктами.

Фрукты, овощи, ягоды, зелень:

- тщательно промывать под проточной водой, даже если они кажутся чистыми;
- корнеплоды (картофель, морковь, редис) лучше мыть с помощью щетки;
- зелень и листовые овощи (салат, шпинат) разбирать на листья и промывать под струей воды или замачивать;
- ягоды (клубника, малина) промывать в дуршлаге, встряхивая под водой.



Правильная термическая обработка мяса и рыбы:

1. Убедиться, что мясо и рыба хорошо прожарены, проварены или запечены до полной готовности. Не употреблять сырое или полусырое мясо, фарш или рыбу (например, стейк "с кровью" или суши/роллы с сырой рыбой лучше есть только в проверенных заведениях, где строго соблюдаются санитарные нормы).



2. Использовать отдельные разделочные доски и ножи для сырого мяса/рыбы и готовых продуктов (овощи, хлеб). После использования их нужно тщательно мыть горячей водой с моющим средством.



Чистота в доме — защита здоровья!

Яйца гельминтов могут находиться в пыли и на различных поверхностях.



Влажная уборка.

Регулярно протирать пыль, мыть полы — это помогает удалить яйца, оседающие из воздуха.



Постельное белье.

Менять не реже одного раза в неделю. При подозрении на остриц — стирать белье при температуре 60-90 °С и проглаживать утюгом.



Игрушки и поверхности.

Мыть или дезинфицировать игрушки, дверные ручки, выключатели, пульты, телефоны и другие предметы, особенно в доме с детьми.



Личные вещи.

Ежедневно менять полотенца (особенно для рук) и нижнее белье.

Осторожно с питомцами!

Животные могут быть переносчиками гельминтов. Это не повод отказываться от них, но необходимо соблюдать меры предосторожности:



- **Регулярная дегельминтизация.**

Кошки и собаки должны регулярно получать противопаразитарные препараты по назначению ветеринара.



- **Гигиена после контакта.**

Всегда мыть руки с мылом после контакта с животными или ухода за ними (особенно после уборки лотка или прогулки).



- **Избегать контакта животных с лицом.**

Стараться не позволять животным облизывать лицо, особенно губы.



Гигиена и вредные привычки

Вредные привычки, повышающие риск заражения:

- **Грызть ногти, сосать пальцы или волосы** — одна из самых распространенных причин заражения острицами и другими паразитами.
- **Ковырять в носу, во рту или глазах грязными руками** — через слизистые оболочки паразиты и микробы легко проникают в организм.

Нарушения гигиены:

1. Несоблюдение правил мытья рук

— особенно перед едой, после туалета, прогулки или контакта с животными.

2. Употребление немытых фруктов и овощей

— на их поверхности могут быть яйца гельминтов и микробы.

3. Отращивание длинных ногтей

— под ними могут скапливаться яйца паразитов и бактерии.

4. Нарушение правил хранения еды (в открытом виде)

— пища может быть загрязнена насекомыми, особенно мухами, которые переносят яйца гельминтов.



Какие признаки могут появиться при заражении гельминтозами?

При заражении гельминтозами могут наблюдаться следующие признаки:

- Сильный зуд в области анального отверстия (особенно ночью)
- Боли в животе, особенно вокруг пупка
- Тошнота, рвота, частый понос или запор



- Постоянная усталость, слабость, бледность
- Снижение аппетита или, наоборот, необъяснимый голод
- Кожный зуд и высыпания
- Нарушение сна, раздражительность, снижение концентрации внимания из-за постоянного дискомфорта
- Обнаружение гельминтов в кале или на нижнем белье

Важно! При появлении этих признаков или подозрении на гельминтоз необходимо сообщить родителям или взрослым и обратиться к медицинскому работнику.

Не рекомендуется! Заниматься самолечением.

Лекарства от гельминтов должен назначать только врач. Только он может поставить точный диагноз (для этого нужно сдать специальные анализы) и подобрать подходящее лекарство и дозировку.

При заражении одного члена семьи требуется обследование и лечение всех, кто проживает совместно, так как гельминтозы легко передаются.

Профилактическое лечение (дегельминтизация)

Дегельминтизация — профилактическое или лечебное избавление от гельминтов с помощью лекарств.

Кому рекомендуется профилактическая дегельминтизация:

- Детям, посещающим детские сады и школы. Проводится по рекомендации медицинского работника, так как в коллективе высок риск заражения.
- Детям из группы риска. Если в доме есть животные или дети часто играют на улице, следует обратиться к медицинскому работнику для получения рекомендаций по профилактике.

III. Что могут делать подростки

Подростки могут активно участвовать в профилактике гельминтозов и заботиться о своем здоровье, следуя простым рекомендациям и принимая участие в различных мероприятиях. Вот основные действия, которые они могут предпринять:

1. Интерактивные методы

- **Квесты.** Проведение обучающих квестов на тему гигиены и здоровья. Например, можно организовать маршрут с различными станциями, на которых участники отвечают на вопросы о гельминтах и выполняют практические задания, связанные с личной гигиеной.

- **Дневники гигиены.** Ведение личного «дневника гигиены», где подростки отмечают, как часто моют руки, какие меры предосторожности соблюдают и какие новые знания получают. Это развивает осознанность и формирует привычку следить за своим здоровьем. (См. Приложение1).

- **Клубы здоровья.** Создание школьных клубов здоровья, в которых подростки обсуждают вопросы гигиены, делятся информацией и проводят различные мероприятия, направленные на профилактику гельминтозов.

2. Вовлечение через игры и творчество

- **Игры.**

Разработка и проведение настольных или подвижных игр на тему здоровья, в которых участники, проходя уровни, отвечают на вопросы о личной гигиене и здоровом образе жизни (См. Приложение 2).

- **Рисунки и плакаты.**

Создание наглядных материалов: например, как правильно мыть руки или какие продукты нужно есть, чтобы избежать заражения гельминтами. Работы могут быть размещены на школьных выставках или информационных стендах.

- **Викторины.**

Организация викторин на тему здоровья, где подростки смогут проверить и расширить свои знания о гельминтах и мерах профилактики. Формат может быть как очный, так и онлайн.

- **Флешмобы.**

Проведение тематических флешмобов, посвященных вопросам гигиены. Подростки могут подготовить танец или песню, связанную с профилактикой гельминтозов, и представить выступление на школьном празднике или в социальных сетях.

3. Школьные инициативы и мероприятия

- **День здоровья.**

Проведение школьного «Дня здоровья» с лекциями, мастер - классами и играми на тему гигиены и профилактики гельминтозов.

- **Соревнования.**

Организация соревнований между классами на лучшее знание правил гигиены. Участники могут подготовить презентации или оформить стенды на тему профилактики гельминтозов.

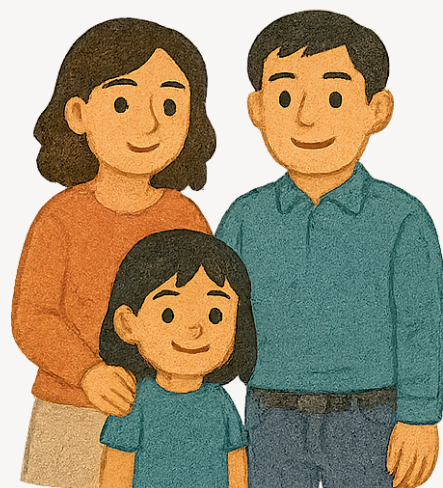


- **Информационные стенды.**

Оформление в школе информационных стендов с полезными советами и фактами о гельминтах и мерах профилактики. Подростки могут участвовать в разработке и оформлении этих материалов.

- **Работа с родителями.**

Проведение встреч с родителями, на которых подростки смогут делиться полученными знаниями о профилактике гельминтозов и предлагать идеи по улучшению санитарной культуры в семье (См. Приложение 3).



Эти мероприятия помогут подросткам не только узнать больше о здоровье, но и активно участвовать в профилактике гельминтозов, развивая чувство ответственности и заботы о своем здоровье и здоровье окружающих.

IV. Рекомендации для взрослых

Вовлечение всех участников образовательного процесса — преподавателей, родителей и медицинских работников — играет ключевую роль в профилактике гельминтозов и обеспечении здоровья детей.

Согласованные действия и высокая информированность помогут создать безопасную и здоровую среду для учащихся.

1. Педагогическим работникам

• Проведение тематических занятий.

Организация уроков и классных часов, посвященных вопросам личной гигиены, профилактике гельминтозов и здоровому образу жизни. Для повышения вовлеченности рекомендуется использовать интерактивные методы, такие как игры, викторины и обсуждения, чтобы сделать уроки интересными и познавательными.



• Разработка наглядных материалов.

Создание и размещение в школе плакатов, буклетов и презентаций с информацией о гельминтах, путях заражения и мерах профилактики. Визуальные материалы повышают осведомленность среди учащихся.

• Поддержка школьных клубов здоровья.

Содействие в создании и работе школьных клубов здоровья, где учащиеся смогут обсуждать вопросы гигиены, проводить мероприятия и делиться знаниями о профилактике заболеваний.



2. Родителям

- **Организация условий для соблюдения гигиены дома.**

Создание в доме комфортных условий для соблюдения личной гигиены. Обеспечение в ванной комнате средств гигиены: наличие мыла, индивидуальных полотенец и туалетных принадлежностей. Регулярное напоминание детям о важности мытья рук и соблюдения правил гигиены.



- **Контроль питания.**

Внимание к рациону питания детей: включение в меню свежих фруктов и овощей, а также правильно приготовленных мяса и рыбы. Необходимо объяснять детям о важности мытья продуктов перед употреблением.



- **Взаимодействие со школой.**

Участие в школьных мероприятиях по вопросам здоровья и поддержание связи с преподавателями. Совместное обсуждение профилактических мер позволяет выработать единый подход к формированию гигиенических навыков у детей.



3. Медицинским работникам

- **Проведение осмотров.**

Регулярные медицинские осмотры для раннего выявления гельминтозов и других заболеваний. Это способствует своевременному лечению и предотвращает распространение инфекций в школе.



- **Профилактические мероприятия**

Организация профилактических мероприятий, таких как дни здоровья, семинары и лекции для родителей и детей, с рекомендациями по профилактике гельминтозов и важности соблюдения гигиенических норм.



- **Информационно - разъяснительная работа.**

Проведение бесед с родителями и преподавателями о рисках заражения, симптомах гельминтозов и мерах профилактики. Важно предоставлять актуальную информацию о методах дегельминтизации и о том, как правильно заботиться о здоровье детей.



V. Приложения

Приложение 1.

Примеры введения дневника гигиены

Пример 1

Дата: 10 июня 2025 г.

- **Мытье рук:** мыл руки 5 раз (после улицы, перед едой, после туалета и т. д).
- **Меры предосторожности:** не грызть ногти, использовал личное полотенце.
- **Новые знания:** узнал, что яйца глистов могут находиться под ногтями, поэтому нельзя грызть ногти.

Пример 2

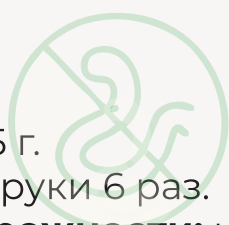
Дата: 11 июня 2025 г.

- **Мытье рук:** мыл руки 4 раза.
- **Меры предосторожности:** перед едой проверял чистоту фруктов, мыл и под проточной водой.
- **Новые знания:** понял, что грязные, плохо промытые овощи и фрукты могут стать причиной заражения гельминтами.

Пример 3

Дата: 12 июня 2025 г.

- **Мытье рук:** мыл руки 6 раз.
- **Меры предосторожности:** коротко подстриг ногти.
- **Новые знания:** выяснил, что острицы могут вызывать зуд ночью и передаваться через постельное белье.



Приложение 2.

Примеры настольных и подвижных игр по теме профилактики гельминтозов для учащихся

Игра-ходилка "Чистые ручки"

Игровое поле с клетками и уровнями. На каждой клетке — задание или вопрос: "Когда нужно мыть руки?", "Назови вредные привычки, которые приводят к заражению гельминтами" и т. д.

За правильный ответ игрок продвигается вперед.



Приложение 2.

Примеры настольных и подвижных игр по теме профилактики гельминтозов для учащихся

Карусель вопросов "Гигиена и здоровье"

Учащиеся становятся в круг. Преподаватель задает вопрос одному из участников. Если ответ правильный — он делает шаг вперед. Побеждает тот, кто быстрее всех вернется в исходную точку.



Приложение 2.

Примеры настольных и подвижных игр по теме профилактики гельминтозов для учащихся

Настольная карточная игра "Полезно или опасно?"

Колода карточек с изображениями действий (мытьё рук, грызть ногти, есть грязные овощи, чистить овощи перед едой и т. д.).

Учащиеся раскладывают карточки на две стопки: «полезные привычки» и «опасные привычки».



Приложение 2.

Примеры настольных и подвижных игр по теме профилактики гельминтозов для учащихся

Командная эстафета "Чистюли против микробов"

Команды по очереди бегут к столу, где разложены карточки с изображениями различных ситуаций (например, «помыть руки», «съесть немытые ягоды»). Нужно выбрать правильную карточку (полезную привычку), чтобы заработать очки для команды.



Приложение 2.

Примеры настольных и подвижных игр по теме профилактики гельминтозов для учащихся

Игра "Пазл здоровья"

Команды собирают пазл, на котором изображен процесс правильной личной гигиены. Каждую деталь получают за правильный ответ на вопрос о профилактике гельминтозов.



Приложение 3.

Как планировать мероприятия по профилактике гельминтозов

Чтобы учащиеся в школе были здоровы и не заразились гельминтами, можно использовать следующий план мероприятий:

1. Ознакомление с темой

На первом этапе рекомендуется провести вводную встречу, на которой учащимся будет представлена информация о гельминтах, путях заражения и возможных последствиях. Для вовлечения можно использовать презентации, рисунки, обучающие видео, игровые форматы — в зависимости от возраста учащихся и творческого подхода организаторов.

2. Организация «Недели чистых рук»

Проведение акции в школе, посвященной гигиене рук. В рамках акции возможно размещение ярких плакатов, проведение творческих конкурсов (например, на лучший видеоролик, плакат или рисунок по теме гигиены рук), использование школьных социальных сетей или мессенджеров для распространения информации.

3. Проведение игры или викторины

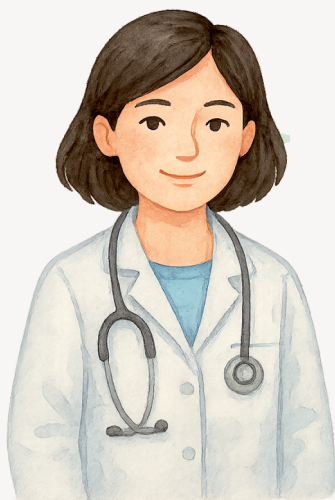
Организация тематической викторины с вопросами по теме:

- Почему важно мыть овощи и фрукты?
- Когда нужно мыть руки?
- Почему нельзя грызть ногти?

Победителей можно наградить грамотами или подарками (например, мылом с фруктовым ароматом или предметами личной гигиены).

4. Обсуждение правильного ухода за питомцами

Проведение беседы или творческого конкурса на тему: «Как заботиться о кошках и собаках, чтобы не заразиться гельминтами». Подчеркивается важность регулярной дегельминтизации питомцев и соблюдения гигиены после контакта с ними.



5. Проведение «Дня чистоты»

Организация совместной уборки в классе или на пришкольной территории, чтобы продемонстрировать важность чистоты в профилактике заболеваний.

6. Создание плаката или уголка здоровья

Размещение информации о правилах гигиены, профилактике гельминтозов, полезных привычках и визуальные материалы (рисунки, схемы, памятки) в специально отведенном месте — «Уголке здоровья».

7. Встреча с медицинским специалистом

Приглашение в школу врача или медицинской сестры, которые предоставят информацию о гельминтах, а также ответят на вопросы учащихся. Такие встречи дают возможность расширить знания учащихся и укрепить доверие к медицинским рекомендациям.

Памятки для родителей и подростков

Памятка для родителей:

Правила гигиены для всей семьи

- Регулярно мыть руки, особенно перед едой и после посещения туалета.
- Тщательно промывать овощи и фрукты перед употреблением.
- Убедиться, что мясо и рыба хорошо приготовлены.
- Проводить профилактическую дегельминтизацию по рекомендации врача.

Памятка для подростков:

Как защитить себя от гельминтов

- Мыть руки с мылом перед едой и после улицы.
- Не есть немытые фрукты и овощи.
- Не пользоваться чужими вещами (полотенцами, расческами).
- Поддерживать чистоту в комнате, на рабочем месте и в школе.

Заключение:

Здоровье – осознанный выбор!

Это пособие – ваш путеводитель к здоровой и активной жизни без "непрощенных гостей". Забота о здоровье – не скучная обязанность, а полезная привычка, которая формирует уверенность, энергию и внутреннюю силу. Соблюдение простых правил гигиены, внимательное отношение к питанию и регулярное мытье рук позволяют надежно защитить себя от паразитарных заболеваний и сохранить хорошее самочувствие каждый день

Список литературы

- 1.[1] Научная статья по специальности «Клиническая медицина», Паразитарные заболевания: практические рекомендации врача-инфекциониста Думбадзе О.С., зав. клиникой НИИ микробиологии и паразитологии, Ростов-на-Дону, <https://cyberleninka.ru/article/n/parazitar nye-zabolevaniya-prakticheskie-rekomendatsii-vracha-infektsionista/viewer>
- 2.[2] Приказ МЗ КР № 525 от 04. 05. 2023г. Руководство об усовершенствовании системы эпиднадзора за паразитарными заболеваниями в Кыргызской Республике
- 3.[3] Статистические данные за 2023-2-24гг. Департамента профилактики заболеваний и государственного санитарно-эпидемиологического надзора Министерства здравоохранения Кыргызской Республики
- 4.[4] Приказ МЗ КР № 343 от 14. 06. 2013г. «Клинические протоколы по диагностике и лечению паразитарных заболеваний»
- 5.[5] Методическое руководство «Безопасный и здоровый образ жизни» для преподавателей системы начального профессионального образования, РЦУЗиМК, 2022г.
- 6.[6] Методическое руководство для медицинских работников общеобразовательных организаций «Организация лечебно-профилактических услуг в общеобразовательных организациях КР», РЦУЗиМК, 2022г.
- [7] Пособие для педагогов 5-6 классов общеобразовательных школ «Гигиена, санитария и здоровый образ жизни в школьной среде», 2022г. Утверждено Ученым советом Кыргызской академии образования, протокол № 6 от 15 ноября 2022 года, Экспертным советом Министерства здравоохранения Кыргызской Республики, протокол № 9 от 22 ноября 2022 года



Сайт Республиканского
центра укрепления здоровья и
массовой коммуникации:
saksalamat.kg

Сайт ОФ "Ден соолук нуру"
www.afew.kg

