

10.09.2019 20:45 [Лидия Юдина](#) Примерное время чтения: 19 минут

# Здоровье школьников: как снизить заболеваемость учащихся?

АиФ. Круглый стол с экспертами. / Фото: Ирина Амэ / [АиФ](#)

Как обеспечить безопасность и укрепить здоровье детей и подростков в образовательном учреждении?» В дискуссии приняли участие главные специалисты Минздрава, руководители ведомств Министерства просвещения России, Роспотребнадзора, педагоги и представители общественных организаций.

Здоровье школьников является предметом первоочередной важности, определяющей генофонд нации, потенциал общества и будущее страны. К тому же, это чуткий барометр развития государства.

## «АиФ». Как обеспечить безопасность здоровья школьников?



В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей. Существует ли тенденция ухудшения показателей здоровья школьников: уменьшение числа здоровых детей и подростков, увеличение хронических форм заболеваний, снижение индекса здоровья? Как свидетельствуют некоторые эксперты, распространенность заболеваемости среди детей в возрасте от семи до 17 лет ежегодно увеличивается на четыре—пять процентов. Какие меры укрепления иммунитета существуют? Как решить существующие проблемы по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательном учреждении? Каких болезней органов дыхания следует опасаться родителям школьников? Как их своевременно распознать? Бактерии и вирусы: чего бояться и как уберечь ребенка от заражения? Что такое стрептококковая ангина и чем она опасна? Отличительные признаки заболевания.

Как правильно организовать образовательный процесс, чтобы школьные нагрузки не оказали пагубное влияние на здоровье ученика? Как влияют на здоровье детей цифровые образовательные технологии? Эти и другие вопросы обсудили авторитетные эксперты за круглым столом.

Актеры **Антон** и **Виктория Макарские**, дочь которых в этом году пошла в первый класс, считают, что ответственность за здоровье детей лежит в первую очередь на родителях. По утверждению Антона, он как отец, безусловно любящий своих детей, готов был каждый день приходить в школу, особенно на первой неделе обучения, пока его деликатно не

остановила учительница. Ведь родителям хочется участвовать в любом процессе, где занят ребенок. И за здоровье ребенка родители несут полную ответственность. Именно поэтому мамы и папы должны сотрудничать с учителями и контролировать процесс обучения детей. А Виктория добавила, что главное условие, которое необходимо для укрепления иммунитета ребенка — любовь родителей.



Макарский Антон Александрович, актёр театра и кино и Макарская Виктория Николаевна, певица, продюсер. Фото: АиФ/ Ирина Амэ

**Директор института возрастной психологии Российской академии образования, академик РАО Марьяна Безруких** посетовала, что сегодня родители и учителя все чаще руководствуются принципом «Знания — любой ценой», а в таких случаях платить за знания приходится здоровьем детей. Учебная нагрузка в младших классах составляет 8 часов в день, в старших — 10-12 часов (это выше, чем нагрузка взрослых). Неудивительно, что по предварительным данным (исследование, которое сегодня идет в 10 регионах России, будет закончено в конце 2019 года) абсолютно здоровых школьников сегодня не больше 30%. Важно, чтобы педагоги смогли помочь детям адаптироваться к таким перегрузкам. Поэтому Марьяна Безруких считает, что в программе педагогических вузов необходимо восстановить курс возрастной психологии, который был исключен.



Безруких Марьяна Михайловна, директор Института возрастной физиологии Российской академии образования, академик РАО, профессор, лауреат Премии Президента РФ в области образования, представитель Минпросвещения России.  
Фото: АиФ/ Ирина Амэ

**Заведующий кафедрой клинической иммунологии и аллергологии Высшей Медицинской школы, доктор медицинских наук, соведущий программы «Жить здорово» и «Здоровье» на Первом канале главный педиатр ДГКБ № 9 им.Г.Н. Сперанского профессор Андрей Продеус** уверен, что снижение школьной заболеваемости — задача вполне реальная. Для этого важно обучить родителей и детей основным правилам профилактики — мыть руки не менее 4-5 раз в день (это в 4 раза снижает заболеваемость), правильно высмаркиваться, рационально питаться (в сезон простуд важно употреблять достаточное количество железа и витамина Д), высыпаться, делать необходимые прививки и активно двигаться на свежем воздухе. Существует множество и разнообразных иммуномодуляторов, но далеко не все они хорошо работают. Для укрепления иммунитета своим пациентам доктор Продеус, например, рекомендует препарат Исмиген: «проверено, что этот препарат действует», — убежден эксперт.



Продеус Андрей Петрович, главный педиатр ДГКБ № 9 им. Г. Н. Сперанского профессор, заведующий кафедрой клинической иммунологии и аллергологии Высшей Медицинской школы, доктор медицинских наук, соведущий программ «Жить здорово» и «Здоровье» на Первом канале. Фото: АиФ/ Ирина Амэ

Тут посыпались вопросы: каких болезней органов дыхания следует опасаться родителям школьников? Как их своевременно распознать? Бактерии и вирусы: чего бояться и как уберечь ребенка от заражения? Что такое стрептококковая ангина и чем она опасна? Каковы отличительные признаки заболевания? Доктор Продеус ответил: «Для профилактики бактериально-вирусных инфекций у нас есть только одна группа препаратов, которые, кстати, снимают еще и риск развития бронхиальной астмы и приступов. В России зарегистрировано более 480 наименований иммуномодуляторов, 90% из которых не имеют доказательной базы. Скажу еще про стрептококковую ангину. Так часто бывает: у человека горло заболело, показалось, что красное — полоскать или нет? Принимать сразу антибиотики или подождать? Бактериальные осложнения как раз и приводят к инвалидизации, потому мы их и боимся. Сейчас уже в России есть экспресс-тесты (Стрептатест- прим.ред), которые дают возможность родителям за пять минут проверить — это ангина или просто простуда. Если опасный стрептококк — лечись, нет — полощи горло, антибиотики не нужны», — заключил эксперт.

Известно, что к окончанию школы 30% учащихся имеют проблемы со зрением. По мнению **главного внештатного детского специалиста- офтальмолога Минздрава России, заместителя директора Московского НИИ глазных болезней им. Гельмгольца профессора Людмилы Катаргиной** во многом это происходит из-за того, что после

перехода на электронные устройства многие забыли элементарные, но доказано работающие санитарно-гигиенические правила: читать, не наклоняясь, соблюдать необходимое расстояние между глазами и гаджетом, делать перерывы между чтением и заниматься спортом, полезным для глаз (бадминтоном, пинг-понгом и т.д.).



Катаргина Людмила Анатольевна, главный внештатный детский офтальмолог Минздрава России, заместитель директора Московского НИИ глазных болезней Им. Гельмгольца. Фото: АиФ/ Ирина Амэ

**Заведующий кафедрой офтальмологии им. акад. А.П. Нестерова лечебного факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава РФ, президент Российского глаукомного общества, академик РАЕН, РАМТН, РАЗН профессор Евгений Егоров:** «Глаз настроен на то, чтобы максимально работать. Но чрезмерные нагрузки для глаз все же вредны. Во всех СанПиНах регламентируется количество времени работы с гаджетами. Дети увлекаются, забывают о времени, появляется синдром сухого глаза, роговица подсыхает и начинаются жалобы. Если есть предрасположенность, возможна прогрессирующая близорукость. Своим пациентам я рекомендую для лечения синдрома «сухого глаза» Визмед — это линейка средств, содержащая гиалуроновую кислоту в различных концентрациях, что позволяет осуществить индивидуальный подбор для каждого пациента в зависимости от выраженности проявлений. А для поддержки детского зрения очень хорош Ретинорм детский,» — уверен академик. И добавил, что детям необходимо принимать комплексы, которые защищают сетчатку глаз от негативных последствий зрительных перегрузок.



Егоров Евгений Алексеевич, заведующий кафедрой офтальмологии им. акад. А. П. Нестерова лечебного факультета РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава РФ, президент Российского глаукомного общества, академик РАЕН, РАМТН, РАЭН, профессор. Фото: АиФ/ Ирина Амэ

**Заведующая отделением «Охрана здоровья матери и ребёнка» ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России, кандидат медицинских наук Татьяна Соколовская** рассказала, что для снижения школьной заболеваемости необходимо создание здоровьесберегающей среды в школах, где дети проводят почти 70% времени. Создание такой среды — главная цель программы Минздрава «Школьная медицина». До конца 2020 года в школах также будет внедрен учебник по здоровью, в котором будет доступным языком рассказано, что детям нужно делать, чтобы не только хорошо учиться, но и не болеть.



Соколовская Татьяна Антоновна, заведующая отделением «Охрана здоровья матери и ребёнка» ФГБУ «ЦНИИОИЗ» Минздрава России. Фото: АиФ/ Ирина Амэ

Директор Гимназии № 1520 им. Капцовых, сопредседатель регионального штаба ОНФ в Москве, Лучший учитель года Вита Кириченко пояснила, что заболеваемость ниже в тех классах, где учителя следят за выполнением разработанных специалистами рекомендаций: «В пик заболеваемости у любой образовательной организации есть алгоритм по введению карантина и принятию мер для минимизации последствий распространения заболевания. На сегодня требования по созданию безопасных условий пребывания в школе в здоровьесберегающей среде выполняются в школах, как правило в полном объёме. В школе дети часто сидят согнувшись с неровными плечами. Очень жаль, когда учитель не замечает этого и не напоминает ребятам, как сидеть правильно. Нам всем нужны здоровые дети, а не знания любой ценой. Формирование отношения к здоровому образу жизни — это общая задача родителей и учителей» — завершила спикер.

С Учителем года согласилась и **директор по внешним коммуникациям ГК «Просвещение» Кристина Колесникова**. «Результат может дать только взаимодействия по принципу «педагогического» треугольника, когда ребенок, родители и учитель действуют сообща. Здоровым и активным образом жизни необходимо зацепить, заинтересовать, объяснить его важность на понятном ребенку языке. В ГК «Просвещение» было создано пособие по внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым», в котором в доступной форме рассказывается об основах здорового образа жизни.





Колесникова Кристина Евгеньевна, директор по внешним коммуникациям  
ГК «Просвещение». Фото: АиФ/ Ирина Амэ

— Санитарно-гигиенические правила постоянно дополняются, — подчеркнула **начальник санитарного надзора по гигиене детей и подростков Роспотребнадзора Галина Яновская** — В частности, недавно появились рекомендации по ограничению сотовых телефонов в образовательном процессе, которые, как показывают опросы, поддержали и учителя, и родители (что очень важно, поскольку эти ограничения должны быть установлены и дома).

**Директор Новосибирского НИИ гигиены Роспотребнадзора Ирина Новикова** также считает, что без родителей снизить школьную заболеваемость вряд ли удастся. Исследование, проведенное в Омске, показало, что например, гиподинамию испытывают 60% школьников, а решить проблему низкой двигательной активности можно только с участием семьи. Также дети перенимают пищевые привычки родителей, например, добавляют в пищу слишком много соли и сахара, из-за чего отказываются есть школьную еду, приготовленную с учетом рекомендаций специалистов по здоровому питанию.



Кириченко Вита Викторовна, «Учитель года Москвы 2012», сопредседатель регионального штаба ОНФ в Москве, директор Гимназии № 1520 им. Капцовых, учитель русского языка и литературы; Яновская Галина Владиславовна, начальник санитарного надзора по гигиене детей и подростков Роспотребнадзора и Новикова Ирина Игоревна, директор Новосибирского НИИ гигиены Роспотребнадзора. Фото: АиФ/ Ирина Амэ

По данным **председателя Всероссийского общественного движения «Национальный Родительский Комитет», члена Общественного совета при Уполномоченном при Президенте РФ по правам ребенка Ирины Волынец**, сегодня 100 тысяч школьников находятся на домашнем обучении. Чаще всего родители принимают решение о переводе детей на домашнее обучение из-за высокого уровня стресса (школьники в нашей стране занимают 1 место в мире по уровню стресса). И часто стресс детей передается и родителям. С 2019 года Министерство просвещения вводит консультации для родителей, где они смогут получить не только психологическую поддержку, но и экспертно- правовые заключения.



Волынец Ирина Владимировна, председатель Всероссийского общественного движения «Национальный Родительский Комитет», член Общественного совета при Уполномоченном при Президенте РФ по правам ребенка. Фото: АиФ/ Ирина Амэ

В финале мероприятия журналисты разных изданий задали участникам круглого стола свои вопросы.

А супруги Макарские приоткрыли семейные тайны.

— У нас в семье есть свои кричалки, где я задаю вопрос, а дети хором отвечают, — рассказал Антон. — Ну, например: какое лучшее лекарство?

— Сон! — воскликнула Виктория.

— Какие продукты самые сладкие? — продолжил Антон.

— Натуральные! — ответила Виктория.

— Правильно! — обрадовался Антон. — Я всех призываю: встаем с диванов, покупаем санки, лыжи, ракетки и все — во двор! Любовь — это не слова, это действие!

А что? Пожалуй, так и есть.

Несмотря на неутешительные выводы экспертов о том, что количество здоровых школьников с каждым годом сокращается, воспользовавшись всеми рекомендациями участников круглого стола, реально сохранить и укрепить здоровье школьников. Это вопрос стратегической важности, так как нынешние школьники — будущее нашей страны.



Круглый стол экспертов, модератор Наталья Анисимовна Андрущенко. Фото: АиФ/ Ирина Амэ



Фото: АиФ/ Ирина Амэ



Фото: АиФ/ Ирина Амэ



Фото: АиФ/ Ирина Амэ

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ



03.03.2024 10:11 [Ирина Аннегарн](#) Примерное время чтения: меньше минуты

# Gazette Haiti: банды выпустили из главной тюрьмы Гаити

# СОТНИ ЗАКЛЮЧЕННЫХ



[Reuters](#)



Москва, 3 марта - АиФ-Москва.

Новостной портал Gazette Haiti сообщает о том, что в Порт-о-Пренсе вооруженные группировки атаковали главную тюрьму Гаити, освободив несколько сотен заключенных.

О пострадавших и жертвах не сообщается. Охранники покинули тюрьму после освобождения заключенных.

Нападение произошло во время отсутствия премьер-министра Ариэля Анри, который находится в Кении. Его визит связан с намерением отправить в Гаити миротворческий контингент для борьбы с вооруженными группами.

ОЦЕНИТЕ МАТЕРИАЛ



