

Уроки учить - здоровьем вредить?

Школа гробит здоровье детей! К такому выводу пришли врачи, собрав статистику последних лет

Вспомните собственные школьные годы. Сколько очкариков у вас было в классе? Лично мне пришлось топать к окулисту за рецептом уже на втором году обучения. А на общей фотографии с выпускного очки были чуть ли не у каждого третьего!

Сплошные нарушения

- Абсолютно здоровых детей в школах нет уже ко второму-третьему классу, - приводит данные Владислав Кучма, директор Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков. - Проблемы со здоровьем есть у 50 - 60 процентов школьников. Страдают опорно-двигательный аппарат, желудочно-кишечный тракт, сердце и сосуды, а также нервная система. Патология органов зрения к выпускному классу увеличивается в 10 раз!

Что же, у нас в школах лучины светят вместо лампочек? Нет, ежегодные проверки показывают, что все в порядке. В прошлом году в Москве нарушений не нашли у 51 процента школ. У остальных - маленькие недочеты, которые тут же и устранили.

- Мы ведем учет, - не верит этим цифрам Владислав Кучма. - И видим, что в каждой пятой школе стоит мебель, которая портит осанку. Неправильное освещение - в каждой шестнадцатой. В каждой третьей школе есть отклонения в микроклимате. А ведь авторитарная педагогика приводит к стрессам и нервным срывам!

Если же в школе еще и компьютерами

пользуются, кричи караул. На работу с ними по СанПиНам положено тратить не больше 20 минут. Вот учителя и пытаются задохнуться в этот лимит побольше всего... Лучше бы занимались по полчаса, но без спешки, ворчат физиологи.

- Больше половины 9-классников жалуются на утомляемость, головные боли и проблемы со спиной, - перечисляет Кучма. - Что же будет, когда электронные учебники введут? Мы их протестировали, они серьезно утомляют зрение учеников!

Теория и практика

Без паники: план спасения уже есть.

- Можно ввести сдвоенные уроки, - предлагает Владислав Кучма. - При правильной организации они менее утомительны, чем обычные. Да и время выполнения домашних заданий у детей приходит в норму... Вместо ноутбуков лучше использовать компьютеры с отдельной клавиатурой - они позволяют удерживать правильную осанку. А тексты лучше вообще читать с ридера.

Чтобы дети не засиживались, врачи предлагают увеличить динамическую разминку - с 5 минут до 15. И все без ущерба для программы!

Но согласовать с Минобрнауки все эти предложения не удалось. А сами учителя этого просто не умеют...

- Наши учителя не умеют работать только с классом, - объясняет Марьяна Безруких, директор Института возрастной физиологии Российской академии об-

Чем болеют дети

	1-й класс	5-й класс	8-й класс
Нарушения кровообращения	11%	24%	19%
Проблемы с пищеварением	18%	8%	6%
Нарушения опорно-двигательного аппарата	21%	19%	22%
Расстройства нервной системы и психической сферы	20%	14%	17%
Болезни ротоносоглотки	10%	11%	10%
Болезни зрения	7%	10%	9%
Нарушение обмена веществ	5%	6%	7%
Прочие	8%	8%	10%

Анализ: СТЕФАНОВ



разования. - А ведь дети все разные. У нас же в каждом классе четверо медлительных, четверо с синдромом дефицита внимания, пятеро леворуких, а еще пятеро часто болеют. И это только самые частые особенности! Но учителя просто не умеют работать с малыми группами - их этому не научили в вузе.

Похоже, утопающим придется спасать себя самостоятельно. Единую систему наладить так и не удалось: психологи в школах отдельно, учителя отдельно, медсестер днем с огнем не сыщешь. Директора же рапортуют наверх, что все прекрасно. И лишь родители ворчат, что они в свое время такими болезнями не были. Как изменилось нынешнее поколение - смотрите в таблице!

Ксения КОНЮХОВА.

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Гость № 8278:

Дочь - первоклассница. Учительница столько задает, что ребенок только и делает, что работы над ошибками и потом еще домашнюю работу. Сплошные стрессы.

Гость № 8967:

Научить чему-то группу из 30 детей, разных по способности к успеваемости, невозможно! А какой смысл человеку портить здоровье, если в итоге подготовка абсолютно никчемная?

ВОПРОС - РЕБРОМ

Сами виноваты?

Надо признать: все-таки проблемы со здоровьем у детей начинаются не со школьной скамьи. Каждый пятый первоклассник уже приходит на День знаний с букетом расстройств и неврозов.

- К концу первого года в школе таких детей становится 40 процентов, - дает статистику Марьяна Безруких. - За лето они немного

восстанавливаются, но с каждым учебным годом проблемных ребят становится все больше.

Ортопедическими ранцами и витаминами тут ничего не решишь. От школьного стресса так просто не избавишься!

- Детей сейчас нагружают не по возрасту! - вот в чем корень всех бед, по мнению Марьяны Михайловны. - Прописи для семилеток спускают в детские сады... В три года учат читать и писать... Но у

ребенка в этом возрасте еще не развиты функции, которые помогли бы ему этому научиться! Такое сверхнагруженное обучение только тормозит развитие.

Многие родители жалуются, что дети читают и не понимают смысла прочитанного. Это подтверждают и международные исследования грамотности TIMSS и PIRLS.

- Этих детей слишком рано научили читать! - утверждает Марьяна Безруких. - Они так и остались

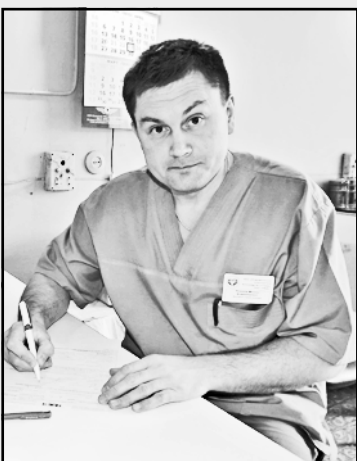
на уровне четырехлетних... Из-за спешки сложный текст такой ребенок не осилит никогда. И это еще в школах отменили нормативы по скорости чтения... Сколько мы бились над тем, что ребенок должен читать в удобном ему темпе! Так нет, до сих пор некоторые сидят с секундомером...

Плюс бесконечные школьные стрессы. На работе с постоянными дедлайнами и проверками либо протянешь месяц, ли-

бо протянешь ноги. А дети живут, и ничего.

- Классические труды по физиологии показывают, что работа в условиях ограничения времени обостряет хронические заболевания и повышает утомляемость, - доказывает Марьяна Безруких. - И дома, и в школе - бесконечная спешка и подгонка. Если это не остановить, из школ будут выпускаться законченные невротики!

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ



Самые современные методы диагностики и лечения теперь доступны жителям Верхневолжья.

Урология - деликатная сфера. Столкнувшись с урологическими заболеваниями могут как женщины, так и мужчины, однако последние более уязвимы к подобным недугам. Не вылеченные вовремя урологические заболевания у мужчин могут привести к хроническим

Визит к урологу - залог полноценной жизни

проблемам с мочеполовой системой, нарушению эрекции, бесплодию, пересадке донорской почки и даже смертельному исходу.

- Наблюдаться у уролога нужно регулярно, это позволит выявить возможные проблемы на ранних стадиях и вылечить их, - рассказывает врач первой категории тверской железнодородной больницы, уролог Михаил Новиков. - Начинать нужно с дошкольного возраста - тут достаточно простого осмотра перед поступлением в школу. В подростковом возрасте у юношей достаточно распространенной патологией является варикоцеле - расширение вен гроздьевидного сплетения семенного канатика. Эта проблема успешно решается несложной хирургической процедурой. После 20 лет нужно вести контроль за

возможным возникновением различных половых инфекций. Многие из них могут протекать в скрытой форме, оказывая разрушительное действие на мочеполовую систему. А уже после 40 лет каждый мужчина, согласно федеральной программе, должен проходить полное обследование один раз в год. В него входят осмотр, УЗИ простаты и анализ ПСА (простатический специфический антиген).

Михаил Новиков - опытный врач. Он окончил Тверскую государственную медицинскую академию и после интернатуры служил в Чечне, где в то время шла война. Там ему довелось оперировать бойцов прямо на поле сражения. После демобилизации Михаил Новиков работал заведующим урологическим отделением Тверского гарнизонного госпиталя и

закончил службу в звании подполковника медицинской службы. Теперь он спасает здоровье пациентов железнодородной больницы.

Врачи-урологи отмечают, что последнее время заболевания мочеполовой системы изрядно помолодели. Всё чаще у мужчин до 40 лет диагностируют простатит и аденому простаты - новообразование на предстательной железе. Есть два хирургических способа лечения аденомы. Первый - это ТУР (трансуральная резекция), когда распухшая часть железы вокруг уретры выжигается электрическим импульсом, в результате чего ткани больше не сдавливают мочевой канал. Второй способ - хирургическое удаление разросшейся ткани. Оба этих способа доступны в железнодородной больнице наряду с широким перечнем других медицинских процедур урологической сферы: операции на почках и мочевом пузыре, удаление камней, устранение варикоцеле, хирурги-

ческая терапия недержания мочи у женщин. Кроме того, есть такие современные процедуры, как увеличение полового члена и мужская стерилизация, набирающая всё большую популярность благодаря тому, что это - обратимый процесс, и, если мужчина когда-нибудь в будущем захочет иметь детей, он сможет это сделать.

Немаловажно, что большинство процедур проводятся по малоинвазивной технологии, то есть с минимальным вмешательством в организм и дистанционным управлением инструментами. Таким образом, можно сократить время пребывания пациента в больнице или проводить лечение амбулаторно.

«Отделенческая клиническая больница на ст. Тверь ОАО «РЖД»

Адрес: Тверь, ул. Арсения Степанова, д. 2а

Телефон регистратуры (4822) 42-20-17

www.okbtver.ru

О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.