



ПАРТИЯ ТЕХ, КОМУ НЕ ВСЕ РАВНО

Здоровье школьников



ТОМСКОЕ РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ
ПАРТИИ «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
2011 г.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ТЕЛ. 515-503

Дорогие родители!



С декабря 2010 года по инициативе партии «Единая Россия» на территории Томской области реализуется проект «Здоровье школьников». Меня, как человека, отвечающего за здоровье наших детей, тревожат цифры статистики заболеваемости школьников. Первое направление, которому мы уделили особое внимание, — формирование культуры питания у школьников и решение проблем организации школьного питания. Могу сказать, что мы уже достигли определенных результатов, и сегодня комбинаты питания, которые поставляют еду в школьные столовые, сотрудничают с нами. Кроме того, у самих родителей есть замечательная возможность следить за процессом организации питания в школах.

Второе направление программы связано с профилактикой болезней опорно-двигательного аппарата, которые являются прямым следствием малоподвижности школьников. Все большую популярность завоевывает проект «Веселая перемена»: волонтеры-старшеклассники под контролем учителя физкультуры на переменах играют с учениками младших классов в подвижные игры. К работе мы привлекли специалистов областного врачебно-физкультурного диспансера, которые обучили старшеклассников упражнениям с элементами лечебной гимнастики. Такие занятия проходят в 27 школах Томска, и количество вовлеченных в проект учреждений постоянно увеличивается.

После анкетирования, которое состоялось в рамках проекта «Здоровье школьников», у нас получилось наладить обратную связь с несколькими тысячами родителей, и все они выразили готовность активно участвовать в работе проекта. Для нас это очень важный шаг, и я думаю, что именно диалог с родителями позволит решить многие организационные проблемы. Можете быть уверены в том, что сегодня у вас есть реальная возможность наблюдать за тем, насколько качественно организованы образовательный процесс, досуг, а также питание детей в школе. Поверьте, что именно в наших силах создать и обеспечить условия, в которых наши дети будут расти здоровыми!

С уважением,
координатор партийного проекта «Здоровье школьников»,
доктор медицинских наук, профессор Сибирского
государственного медицинского университета
ОЛЬГА КОБЯКОВА

Важные вопросы

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ШКОЛЬНИК МОЖЕТ ПРОВОДИТЬ В ШКОЛЕ БЕЗ УЩЕРБА ФИЗИЧЕСКОМУ И ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ?

Для гармоничного развития ребенка, которое не приносило бы вреда его психическому и физическому здоровью, школьная образовательная нагрузка должна равномерно распределяться в течение учебной недели. Объем учебной нагрузки и время, которое ребенок проводит в школе, зависит от возраста.

Например:

- **для учащихся 1-х классов**
не более четырех уроков и один день в неделю — не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
- **для учащихся 2–4 классов**
не более 5 уроков и один день в неделю — не более 6 уроков за счет урока физической культуры при шестидневной учебной неделе;
- **для учащихся 5–6 классов**
не более шести уроков;
- **для учащихся 7–11 классов**
не более семи уроков.



- **Продолжительность урока во всех классах не должна превышать 45 минут.** За исключением первого класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.
- **Важно, сколько времени ребенок тратит на выполнение домашних заданий.** В первом классе ребенок должен тратить на выполнение домашних заданий не более одного часа, во втором–третьем классах — не более полутора часов; в четвертом–пятом классах — не более двух часов; шестом–восьмом — не более двух с половиной часов; девятом–одиннадцатом классах — не более трех с половиной часов.
- Если большинство детей в классе тратит на выполнение домашних заданий больше положенного времени, значит, учебный процесс требует корректировки. Школьники испытывают перегрузку, как физическую, так и психологическую, что может отразиться на их здоровье.

КАКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ И НЕДУГАМ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОДВЕРЖЕНЫ УЧЕНИКИ В ШКОЛЕ?

За годы обучения в школе состояние здоровья существенно ухудшается. Самыми распространенными заболеваниями являются болезни опорно-двигательного аппарата, нервные болезни (стрессы и т.д.), болезни органов пищеварения.

К окончанию школы 80% девушек имеют хронические заболевания, которые впоследствии могут повлиять на их репродуктивное здоровье. Больше всего школьники подвержены болезням органов дыхания (включая ОРВИ и грипп), на втором месте — болезни системы кровообращения, на третьем — болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.

! Во время пребывания ребенка в школе риск возникновения болезней опорно-двигательного аппарата возрастает в три раза. Когда малыши приходят в школу, у них резко увеличивается умственная нагрузка и снижается физическая. А это для детского организма — стресс. Задача проекта «Здоровье школьников» — сделать так, чтобы дети получали в школе знания, а не болезни.

Что такое Центр здоровья для детей?

Работа Центра направлена на формирование здорового образа жизни и профилактики социально значимых заболеваний среди детского населения.

В ЦЕНТРЕ В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «ЗДОРОВЬЕ» ДЛЯ ДЕТЕЙ БЕСПЛАТНО (ПО СТРАХОВОМУ ПОЛИСУ) ПРОВОДИТСЯ СЛЕДУЮЩИЙ КОМПЛЕКС ОБСЛЕДОВАНИЙ:

- Тестирование на аппаратно-программном комплексе для оценки уровня психофизиологического и соматического здоровья.
- Экспресс-анализ определения уровня глюкозы и холестерина.
- Оценка функции дыхательной системы (спирометрия).
- Оценка функционального состояния сердца (ЭКГ).
- Оценка состояния полости рта (профилактическая стоматология).

По результатам тестирования и обследования будет проведена оценка функциональных и адаптивных резервов организма ребенка, определены наиболее вероятные факторы риска развития заболеваний с последующим осуществлением профилактических мероприятий по предупреждению и снижению заболеваемости, а также профилактике инвалидности. Для всех обратившихся будут составлены индивидуальные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

В случае, если в процессе обследования в Центре здоровья выявляется подозрение на какое-либо заболевание, врач-педиатр Центра здоровья для детей направляет ребенка в лечебно-профилактическое учреждение по месту жительства к соответствующему врачу-специалисту для определения дальнейшей тактики его наблюдения и лечения.

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛУГИ:

- прием специалистов (врач-педиатр, врач-диетолог, психолог, врач-стоматолог-гигиенист, инструктор лечебной физкультуры);
- занятия в зале лечебной физкультуры;
- санпросвет работа с детьми и их родителями по формированию здорового образа жизни (консультации, семинары, лекции), в том числе выездная форма работы.

! Пациенты в возрасте от 5 до 18 лет могут обратиться в Центр без направления врача при наличии полиса ОМС. Прием включает в себя: определение уровня содержания глюкозы в крови экспресс-методом, измерение параметров организма и консультации врачей по здоровому образу жизни. Центр здоровья для детей располагается на базе Консультативно-диагностической поликлиники ОГУЗ «Областная детская больница» и находится по адресу: пр. Кирова, 14а. Телефон регистратуры: **55-96-92**. Часы работы: в будние дни — с 8.00 до 18.00, в суббота — с 8.00 до 14.00.

Саган Елена Викторовна, оператор «горячей линии» департамента здравоохранения Томской области:

« Звонки, касающиеся сохранения здоровья школьников, поступают каждый день, пока чаще остальных звонят томичи. Всего с начала проекта на «горячую линию» поступило уже более 500 обращений. В основном вопросы и замечания родителей – результат недостаточной информированности. Все поступившие жалобы обрабатываем в индивидуальном порядке и, если нужно, выезжаем для решения проблемы прямо в школу. На месте смотрим комбинат питания, общаемся с администрацией школы и поставщиком питания, и в большинстве случаев выясняется, что проблема, названная родителями, носит сугубо организационный характер и быстро устраняется. В целом ситуацию со школьным питанием можно характеризовать как положительную. »

Как оформить дотационное питание для школьника?

На территории Томской области действует Программа обеспечения питанием отдельных категорий учащихся из социально незащищенных семей.

К этой категории относятся:

- дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей;
- дети из малообеспеченных многодетных семей, имеющих 3 и более несовершеннолетних детей;
- дети из малообеспеченных семей, имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума;
- дети из неполных семей, если родитель (законный представитель) является инвалидом I — II групп или признан безработным в установленном порядке.



Для того чтобы оформить право получения дотационного питания, необходимо обратиться к классному руководителю и сообщить о необходимости получать льготное питание в школе, а также предоставить документы:

- заявление;
- справка об инвалидности (если мера социальной поддержки предоставляется инвалидам);
- документ, подтверждающий опекунство (если мера социальной поддержки предоставляется опекунам);
- документы, подтверждающие факт неполной семьи (если мера социальной поддержки предоставляется неполным семьям);
- справка об отнесении семьи к категории семей, имеющих среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, установленного в среднем на душу населения по г. Томску (если мера социальной поддержки предоставляется малообеспеченным семьям);
- справка о признании гражданина безработным (если мера социальной поддержки предоставляется гражданам, признанным в установленном порядке безработными);
- акт обследования условий проживания, составляемый образовательным учреждением (если мера социальной поддержки предоставляется детям, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи).

! При предъявлении необходимых документов дети смогут бесплатно получать горячие обеды в школах за счет муниципального бюджета. Независимо, в какой жизненной ситуации оказался ребенок, он должен расти здоровым и питаться полноценно.

ПОЧЕМУ ВРЕДНО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ СУХАРИКИ, ГАЗИРОВКУ И ЧИПСЫ?

Во-первых, ничто так не портит здоровый аппетит ребенка, как употребление сладостей, сухариков, газированной воды, чипсов и других подобных продуктов. Во-вторых, они небезопасны для организма, тем более детского, так как содержат много сахара, химических добавок, красителей и заменителей. Те же чипсы представляют собой смесь углеводов и жира в оболочке красителей и заменителей вкуса.

Сладкие газированные напитки — это смесь сахара, химических веществ и газов. Они вредны в том числе и высокой концентрацией сахара — в эквиваленте четырех-пяти чайных ложек, разбавленных в стакане воды. Поэтому не стоит удивляться, что, утоляя жажду такой газировкой, ваш ребенок через пять минут снова захочет пить. Шоколадные батончики, которые так нравятся детям, содержат в себе гигантское количество калорий в сочетании с красителями и ароматизаторами.

Отдельным пунктом стоит отметить такие продукты, как лапшу быстрого приготовления, многочисленные растворимые супы и картофельные пюре, а также растворимые соки. Все это не является полезным для организма, как детского, так и взрослого.

ВРЕДНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

Е 102 О!	Е 150 П	Е 220 О!	Е 249 Р	Е 343 РХ
Е 103 (З)	Е 151 ВК	Е 222 О!	Е 250 Р	Е 400 РХ
Е 104 П	Е 152 (З)	Е 223 О!	Е 251 С	Е 401 РХ
Е 105 (З)	Е 153 Р	Е 224 О!	Е 252 С	Е 402 РХ
Е 110 О!	Е 154 РК, РД	Е 228 Р	Е 270 С	Е 403 РХ
Е 111 (З)	Е 155 О!	Е 230 ВК	Е 280 Х	Е 404 РХ
Е 120 О!	Е 160 ВК	Е 231 ВК	Е 281 Х	Е 405 РХ
Е 121 (З)	Е 171 П	Е 232 О!	Е 282 Р	Е 450 РХ
Е 122 П	Е 173 П	Е 233 ВК	Е 283 РХ	Е 451 РХ
Е 123 ОО!! (З)	Е 180 О!	Е 224 Р	Е 310 РХ	Е 452 РХ
Е 124 О!	Е 201 О!	Е 228 П	Е 311 РХ	Е 453 П
Е 125 (З)	Е 210 Р	Е 230 О!	Е 312 РХ	Е 454 О!
Е 126 (З)	Е 211 Р	Е 231 Р	Е 320 РК	Е 461 О!
Е 127 О!	Е 212 Р	Е 232 РД	Е 321 О!	Е 462 О!
Е 129 О!	Е 213 Р	Е 233 РД	Е 330 О!	Е 463 ОО!!
Е 130 (З)	Е 214 Р	Е 239 Р	Е 338 О!	Е 465 ОО!!
Е 131 Р	Е 215 Р	Е 240 О!	Е 339 О!	Е 466 ОО!!
Е 141 П	Е 216 Р (З)	Е 241 Р	Е 340 О!	Е 477 О!
Е 141 Р	Е 219 Р	Е 242 Р	Е 341 О!	Е 501 РК

О! – ОПАСНЫЙ; ОО!! – ОЧЕНЬ ОПАСНЫЙ; (З) – ЗАПРЕЩЕННЫЙ; РК – ВЫЗЫВАЕТ РАССТРОЙСТВА КИШЕЧНИКА; РД – НАРУШАЕТ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ; С – СЫПЬ; Р – РАКООБРАЗУЮЩИЙ; РЖ – ВЫЗЫВАЕТ РАССТРОЙСТВА ЖЕЛУДКА; Х – ХОЛЕСТЕРИН; П – ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЙ; ВК – ВРЕДЕН ДЛЯ КОЖИ.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ДОЛЖЕН ПИТАТЬСЯ ШКОЛЬНИК?

Для правильного роста и полноценного развития ребенка необходимо достаточно калорийное питание, полноценное по содержанию белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Большое внимание нужно уделить режиму питания, регулярному приему пищи в строго установленное время — через 3–4 часа (4–5 раз в сутки).

У детей, которые едят в определенное время, вырабатывается условный рефлекс, т.е. при приближении определенного часа появляется аппетит, начинается выделение пищеварительных соков, что облегчает переваривание пищи. Беспорядочный же прием пищи ведет к тому, что желудочно-кишечный аппарат оказывается не готовым к приему еды, в результате чего в организме хуже усваиваются питательные вещества и теряется аппетит.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ОРГАНИЗМА?

Очень важно, чтобы здоровый рацион питания каждый день полностью восстанавливал силы и энергию ребенка. Школьники испытывают огромную потребность в пищевых веществах, витаминах и минералах, особенно в белке, железе, кальции, йоде. Существует ряд продуктов, каждый из которых содержит эти вещества, так необходимые для подрастающего организма.

ЧТО НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ ЕЖЕДНЕВНО?

В ежедневное меню ребенка и подростка должны входить продукты из пяти основных групп:

- Основной источник белков:**

 - мясо;
 - рыба;
 - яйца;
 - молочные и кисломолочные продукты (кефир, творог, сыры);
 - крупы.
- Основной источник животных жиров:**

 - мясные и молочные продукты.
- Основной источник растительных жиров:**

 - подсолнечное масло;
 - кукурузное масло;
 - рыжиковое масло;
- Основной источник углеводов:**

 - орехи (фундук, грецкий, кедровый и т.д.);
 - семена подсолнечника.
 - свежие плоды фруктов и ягод;
 - молочные продукты.
- Основной источник пищевых волокон (клетчатки):**

 - фрукты, ягоды и овощи;
 - бобовые (фасоль, соя, чечевица);
 - крупы (гречневая, овсяная, перловая и т.д.) и продукты, созданные на их основе (хлеб, зерновые хлопья, макароны и т.д.).

Присутствие в рационе питания этих продуктов позволяет организму школьника получить необходимый набор полезных веществ в нужном количестве. Сбалансированное меню должно быть составлено на каждый день. Ежедневно включайте в него продукты, богатые необходимыми питательными веществами. Соотношение белков, жиров и углеводов в рационе питания должно быть 1:1:4.

Белки — «кирпичики», из которых строятся клетки организма и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины.

Жиры — это источник энергии, минеральных веществ, жирорастворимых витаминов.

Углеводы являются основным поставщиком энергии для жизни. Пищевые волокна способствуют хорошему пищеварению, защищают организм от пищевых канцерогенов, помогают в профилактике многих заболеваний.

Важно, чтобы еда была вкусной, и ребенок ел с удовольствием! «Нелюбимые» блюда можно заменить на равноценные, схожие по составу, но «любимые». Например, положите в кашу орешки, сухофрукты или горсть ягод, а в суп добавьте сухарики собственного приготовления, свежую зелень.

Меню на каждый день

Сбалансированный рацион питания, богатый всеми необходимыми веществами, непременно обеспечит детям заряд энергии и крепкое здоровье. При правильном питании Вы очень скоро заметите, что ребенок стал чаще радоваться вас хорошим настроением, здоровым цветом лица и — что очень важно — успехами в школе.

ЗАВТРАК

Закуски:

- бутерброд с сыром и сливочным маслом;
- Салаты, горячее блюдо:**
 - творожное, яичное, или, например, каша (овсяная, гречневая, пшенная, ячневая, перловая, рисовая).
- Горячий напиток:**
 - чай (можно с молоком);
 - кофейный напиток;
 - горячий кисель;
 - молоко;
 - какао с молоком;
 - напиток из шиповника.

За завтраком школьник должен получать не менее 25% от дневной нормы калорий (при четырехразовом питании).

ОБЕД

Закуски:

- салаты из свежих, отварных овощей, зелени;
- Первое:**
 - горячий суп;
- Второе:**
 - мясное или рыбное с гарниром (крупяным, овощным или комбинированным);
- Напиток:**
 - сок;
 - кисель;
 - компот из свежих или сухих фруктов.

В обед ребенок должен получать не менее 35% дневной нормы калорий.

ПОЛДНИК

Напиток:

- молоко;
- кисломолочные продукты;
- кисели;
- соки.

Булочные или мучные кондитерские изделия (сухари, сушки, нежирное печенье) либо фрукты.

На полдник ребенок должен получать 15% от дневной нормы калорий.

УЖИН

Горячее блюдо:

- овощные блюда;
- смешанные крупяно-овощные блюда;
- рыбные блюда.

Напиток:

- чай;
- сок;
- кисель.

На ужин ребенок должен получать до 25% от дневной нормы калорий.

ЧТО ЗАПРЕЩЕНО В ШКОЛЬНОМ МЕНЮ

- субпродукты, кроме печени, языка, сердца;
- кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты);
- рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы;
- грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные;
- сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные во фритюре пищевые продукты и изделия;
- уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы;
- острые соусы, кетчупы, майонез;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- кофе натуральный;
- тонизирующие, в том числе энергетические напитки,
- алкоголь;
- газированные напитки;
- жевательная резинка;
- карамель, в том числе леденцовая;
- макароны по-флотски (с мясным фаршем);
- макароны с рубленным яйцом;
- паштеты и блинчики с мясом и с творогом.

С полным перечнем запрещенных продуктов можно ознакомиться на сайте департамента здравоохранения Томской области www.zdrav.tomsk.ru в разделе «Здоровье школьников».

Как полезное сделать вкусным

Наталья Шнурко, директор

Комбината школьного питания «Переменка»:

Мы живем во время «фастфуда» и полуфабрикатов, поэтому совершенно отвыкли и разучились готовить дома каши из тыквы, кисели из свежих ягод, котлетки из печени, супчики. Многие из нас привыкли питаться неправильно, а наши дети хорошо знают гамбургеры и пельмени. В первом классе дети поначалу отворачиваются от наших блюд, услышав, например, о морковных котлетах. Но потом очень быстро перестраиваются, и за обе щеки уплетают полезную пищу, ведь все блюда готовятся не только с пользой, но и с душой. С первого дня пребывания в школе и до последнего звонка мы должны вкусно, а главное — разнообразно кормить наших школьников.

ПРИМЕР МЕНЮ КОМБИНАТА ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ «ПЕРЕМЕНКА»

Рацион	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углев.	Цена
ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ						
Салат «Витаминка» с маслом растительным	95/5	95,0	5,0	1,5	11,0	4-20
Салат овощной с морской капустой и маслом растительным	100/10	63,0	3,1	2,6	4,8	9-87
Салат из свеклы с яйцом и маслом растительным	85/20/5	199	14,6	6,0	10,1	7-46
I БЛЮДА						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	73	4,3	2,0	6,9	3-24
Солянка мясная с картофелем	200/20	167	5,6	6,2	22,3	11-26
II БЛЮДА						
Горбуша, припущенная в молоке	50/10	42	0,6	9,3	0,0	16-47
Голубцы «Тулма» (птица)	88/38	153	9,3	8,7	8,4	12-16
Тефтели из говядины с соусом	60/50	130	8,2	7,0	6,5	16-63
ГАРНИРЫ						
Картофель отварной с маслом	100	111	4,1	2,0	16,2	5-33
Каша гречневая рассыпчатая	100	186	5,2	5,8	28,4	8-43
Капуста тушеная	100	165	4,6	6,3	12,9	8-68
А У НАС ПО ЧЕТВЕРГАМ...						
Каша молочная пшенная с тыквой, маслом	100/5	141	5,0	3,8	19,4	5-95
Котлета морковная с маслом	100/5	252	16,5	6,6	18,0	9-21
Перец, фаршированный овощами и рисом	97/38	129	6,7	2,3	14,5	12-59
Оладьи из кабачков	100	249	5,3	5,3	44,1	5-48
Кисель плодово-ягодный	180	59	-	-	15,3	3-59
ВЫПЕЧКА ВИТАМИНИЗИРОВАННАЯ						
Пирожное песочное глазированное	50	212	3,7	8,2	39,0	6-00
Пирожок печеный с капустой	75	185	3,9	5,2	24,0	4-27
Пирожок печеный с морковью	75	176	3,6	4,5	22,0	4-60
Слойка с сыром		198	3,4	5,4	28,0	6-64

Мишарина
Ульяна Владимировна,
мама ученицы 4 класса
Школы №67:

«В рамках проекта «Здоровье школьников» у нас в школе было организовано собрание родителей, администрации школы и поставщиков питания, где мы смогли обсудить и решить многие проблемы, связанные с питанием школьников. А с прошлого учебного года на сайте школы стали публиковать меню школьной столовой на каждый день. Я спокойна за своего ребенка, потому что всегда могу зайти в интернет и посмотреть, что было сегодня на обед у моей дочери.»

Сколько должен весить школьный портфель?

Носение тяжелых портфелей негативно сказывается на осанке ребенка, что может привести к заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Тяжелый портфель — это самая частая причина болей в спине, на которые, может быть, уже жаловался ваш ребенок. В зависимости от возраста школьников, существует безопасный норматив веса школьной сумки с ежедневным комплектом учебников и письменных принадлежностей.



- **1–2 классы** — до 1,5 кг;
- **3–4 классы** — до 2 кг;
- **5–6 классы** — до 2,5 кг;
- **7–8 классы** — до 3,5 кг;
- **9–10 классы** — до 4 кг.

Зрюмова Ульяна, 4г класс, Гимназия №29:

«Жду перемен с нетерпением, потому что на них мы с друзьями играем в разные игры, прыгаем в «резинку». Я научилась делать много новых упражнений. Выполнять их интересно и весело.»

Вес самого портфеля без учебников для учащихся 1–4-х классов должен быть не более 700 гр. Надо учитывать, что это должен быть именно ранец, одевающийся на плечи, а не сумка через плечо. У ранца должны быть широкие ляжки (4–4,5 см) и достаточная формоустойчивость, которая будет обеспечивать плотное прилегание к спине школьника и равномерное распределение веса. Материал для изготовления ранцев должен быть легким, прочным, с водоотталкивающим покрытием, удобным для чистки.

Что такое проект «Веселая перемена» и в каких школах он реализуется?

Одна из главных проблем современного образования в том, что наши дети мало двигаются. Большую часть дня они проводят в сидячем положении, а ведь движение необходимо ребятишкам как воздух. Именно поэтому уже в младших классах у детей катастрофически ухудшаются зрение и осанка, о чем говорит и статистика. Впрочем, не все так печально, как может показаться на первый взгляд. Дело в том, что в томских школах в рамках программы «Здоровье школьников» решение этой проблемы уже найдено. Проект «Веселая перемена», автором которой является Наталья Кудряшова, учитель физкультуры школы №40 г. Томска, набирает все большую популярность.

Суть «Веселой перемены»: старшеклассники каждый учебный день на большой перемене (15 минут) проводят подвижные игры с учениками младших классов. Игры, как правило, проводятся в школьных коридорах. К слову говоря, этот проект не требует больших бюджетов. В каждой школе есть и коридоры, и скакалки, мячи, обручи. Также по инициативе «ЕДИНОЙ РОССИИ» Ольга Кобыкова привлекла к участию в проекте лучших специалистов врачебно-физкультурного диспансера, которые регулярно проводят учебные занятия по лечебно-физкультурной гимнастике для старшеклассников.



На сегодняшний день проект «Веселая перемена» запущен в 27 томских школах. Такой опыт с сентября командой проекта «Здоровье школьника» распространяется по всем школам Томской области. Если Вы хотите, чтобы проект «Веселая перемена» запустился и в вашей школе, звоните по телефону «горячей линии» департамента здравоохранения Томской области 515-503.

Рекомендуемый комплекс упражнений Физкультурных минуток

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ:

1. Исходное положение (далее — и.п.) — сидя, руки на поясе.

- 1 — поворот головы направо, посмотреть за правый локоть (правое плечо чуть вперед),
- 2 — и.п.,
- 3 — поворот головы налево, посмотреть за левый локоть (левое плечо чуть вперед),
- 4 — и.п. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах.

- 1–4 — круговые движения вперед, плечи сводить как можно ближе.
- 5–8 — круговые движения назад, сводить лопатки. Повторять 4–6 раз.

3. И.п. — сидя или стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Смотрим прямо, голова фиксирована. Повороты корпуса (плечо до уровня подбородка) поочередно правое плечо вперед, потом левое. По возможности посмотреть через плечо. Темп медленный. Повторить 5–6 раз.

ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МИНУТКИ ДЛЯ СНЯТИЯ УТОМЛЕНИЯ С ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК:

1. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе.

- 1 — правую руку вперед, левую вверх.
- 2 — поменять положения рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед.

2. И.п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

- 1–2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед.
- 3–4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. — сидя, руки вверх.

- 1 — сжать кисти в кулак.
- 2 — разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

Кудряшова Наталья Геннадьевна, учитель физкультуры Школы №40, автор проекта «Веселая перемена»:

«Проект уникален тем, что он одновременно прост и полезен для здоровья школьников, он не требует финансовых затрат и не отнимает много времени — важно только желание детей заниматься спортом и, конечно же, помощь волонтеров и учителей физкультуры. Старшеклассники развивают в себе коммуникабельность, организаторские способности, ответственность за начатое дело, а ученики младших классов получают навыки для самостоятельных занятий физической культурой и проводят перемену с пользой для здоровья.»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ I СТУПЕНИ ОБРАЗОВАНИЯ НА УРОКАХ С ЭЛЕМЕНТАМИ ПИСЬМА:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. — сидя, руки на поясе.

- 1 — поворот головы направо,
- 2 — и.п.,
- 3 — поворот головы налево,
- 4 — и.п.,
- 5 — плавно наклонить голову назад,
- 6 — и.п.,
- 7 — голову наклонить вперед. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. — сидя, руки подняты вверх.

- 1 — сжать кисти в кулак,
- 2 — разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — ноги на ширине плеч, руки за голову или на поясе.

- 1–2 медленный поворот туловища вправо.
- 3–4 медленный наклон вправо.
- 5–6 и 7–8 то же самое, но влево. Темп медленный. Повторить 2–3 раза.

Зарядка для глаз

В сохранении зрения ребенка значительную роль играет правильная посадка, перерывы в процессе работы, а также гимнастика для глаз. Научиться этому не сложно, правила запомнить легко. Тренировать эти упражнения можно дома, чтобы школьник в течение учебного дня мог их выполнять самостоятельно. Итак, предлагаем вам рекомендуемый специалистами комплекс упражнений:

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4–5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4–5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4–5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взгляд вдаль на счет 1–6. Повторять 4–5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторять 1–2 раза.



! Упражнения, регулярная тренировка глаз очень важны для сохранения и улучшения зрения школьников, а также для профилактики близорукости и других заболеваний глаз. Выполнение каждого из этих комплексов упражнений займет не более пяти минут. А пользу, которую получит ваш ребенок, трудно переоценить: упражнения помогут сохранить, а в некоторых случаях даже улучшить зрение.

Следим за осанкой!

Для формирования правильной осанки ребенку необходимо с первых дней учебы воспитывать и формировать правильную рабочую позу как в школе, так и дома. Есть простые и понятные правила, которые нужно соблюдать:

1. Размеры стола и стула должны соответствовать росту учащегося, в противном случае будет происходить быстрое утомление мышц, а ребенок не сможет сохранять правильную позу за столом во время выполнения заданий. Длительное сидение в неправильной позе влечет за собой искривление позвоночника, появление сутулости, впалой груди, неправильное развитие органов грудной клетки.
2. Для формирования правильной осанки необходимо приучить ребенка сохранять во время учебных занятий правильную рабочую позу, которая наименее утомительна. А именно: сидеть глубоко на стуле, ровно держать корпус и голову. Ноги должны быть согнуты в тазобедренном и коленном суставах, ступни — опираться на пол, предплечья — свободно лежать на столе.
3. В то время, пока ребенок находится за рабочим столом, стул должен задвигаться под стол так, чтобы при опоре на спинку между грудью и столом помещалась его ладонь.
4. Необходимо объяснить ребенку, как надо правильно держать голову, плечи, руки. Также надо объяснить, что нельзя опираться грудью на край парты (или стола).
5. Расстояние от глаз до книги или тетради должно равняться длине предплечья от локтя до конца пальцев. Руки должны лежать свободно, не прижимаясь к столу, на тетради должна лежать рабочая рука и пальцы нерабочей.

Формируем режим

Одним из важнейших условий для нормального физического и психического развития ребенка является правильный распорядок дня. От того, насколько правильно организован режим, напрямую зависит состояние здоровья школьника, его физическое развитие, а также работоспособность и успеваемость в школе.

Режим дня школьника строится с учетом возрастных особенностей, и, соответственно, с возрастными особенностями нервной системы. С возрастом школьника совершенствуется и его нервная система, повышается выносливость к большим нагрузкам, а организм привыкает к выполнению большей работы без утомления.

Организованный режим дня школьника предусматривает:

1. Правильное чередование труда и отдыха.
2. Регулярный прием пищи.
3. Сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну.
4. Определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур.
5. Определенное время для приготовления домашних заданий.
6. Определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.



Понятно, что основным видом деятельности школьников является их учебная работа в школе и дома. Но сколько времени ребенок должен тратить на выполнение домашнего задания, сон и отдых? Сколько раз и в какое время питаться для сохранения и укрепления здоровья? Все это давно подсчитано и проверено специалистами. Большое значение в режиме дня школьника имеет сон. Потребность детей во сне тем больше, чем ребенок младше. Это зависит от состояния здоровья и физического развития ребенка, а также от физических и психических нагрузок. В обычных условиях продолжительность сна подростков должна составлять:



- **7 лет** — 12 часов;
- **8–10 лет** — 11 часов;
- **11–12 лет** — 10 часов;
- **13–14 лет** — 9,5 часов;
- **15–16 лет** — 9 часов;
- **17–18 лет** — 9–8,5 часов.

В периоды напряженных занятий время сна школьников следует увеличивать. Очень важно, чтобы сон был непрерывным и протекал в определенные часы в спокойной обстановке. Недосыпание вредно сказывается на нервной системе школьников и ведет к снижению работоспособности. Школьника следует приучать всегда ложиться и вставать в одно и то же время, тогда его нервная система приучается к определенному ритму работы и отдыха. Одним из основных условий сохранения глубины сна детей является хорошо проветренное помещение с температурой воздуха не выше 16–18° С.

Важным элементом режима дня школьника является отдых. Во время отдыха в тканях усиливаются процессы восстановления веществ, ликвидируются происшедшие сдвиги обмена и восстанавливается должная работоспособность.

Какие соблазны могут ждать учеников в школе и как их избежать?

К сожалению, известны случаи, когда в школе дети сталкиваются с алкоголем и наркотиками. Не стоит категорически исключать подобную возможность, и именно поэтому вы всегда должны быть готовы к любому развитию событий. Итак, почему школьники решаются попробовать наркотики, алкоголь или сигареты? Чаще всего это происходит по следующим причинам:

- любопытство;
- выражение внутреннего протеста;
- знак принадлежности к определенной группе, компании;
- это риск, а потому интересно;
- чтобы чувствовать себя взрослым;
- уход от проблем и психологического напряжения.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?

Признаки алкогольного опьянения:

1. Неадекватное поведение (состояние, когда изменяются нормальные реакции на окружающую внешнюю среду).
2. Нарушение речи по темпу (ускорение или замедление), правильность произношения звуков или слогов до невнятного бормотания.
3. Расстройство координации, трудности при выполнении движений.
4. Неврологические нарушения (шаткость походки, ослабление чувствительности).
5. Запах алкоголя изо рта.

Признаки острого опьянения препаратами конопли:

1. Покраснение кожи лица, слизистых рта, глаз, сухость во рту.
2. Резкое расширение зрачков.
3. Немотивированные перепады настроения от чрезмерного веселья до чувства страха.
4. Характерный смолистый запах от одежды (определяется в помещении).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?

В нашей области существует наркологическая служба, которая специализируется на консультировании и оказании помощи в зависимости от того, какую конкретную задачу предстоит решить в данный момент. Телефон подростковой службы Томского областного наркологического диспансера: **26-66-02**.

Признаки острого опьянения наркотиками группы опия:

1. Покраснение, зуд кожи лица (особенно кончика носа) первые 10–15 минут после приема наркотика, затем изменение окраски кожных покровов на бледность.
2. Резкое сужение зрачков, снижение их реакции на свет.
3. Изменение поведения в виде заторможенности, сонливости.
4. Нарушение речи (нечеткость, монотонность).

Признаки острого опьянения стимуляторами:

1. Расширение зрачков, блеск глаз.
2. Повышенная потливость.
3. Неврологические изменения в виде дрожи век, рук.
4. Нарушение речи (ускорение темпа, говорливость, бессвязность).
5. Неусидчивость, стремление к изменению позы, активной деятельности.

Есть ли необходимость в школьном психологе?

Часто родителей школьника беспокоит не только плохая успеваемость ребенка, но и состояние его психического здоровья, которое негативно сказывается на формировании личностных особенностей и жизненных перспективах. Нет ничего плохого в том, если родители придут за помощью или советом к психологу для восстановления нарушенного контакта с ребенком, налаживания внутрисемейных отношений между взрослыми членами семьи, а также установления взаимопонимания с учителями и так далее.

Сами же учащиеся ждут от психолога ответов на вопросы не только о том, как овладеть определенными учебными умениями и навыками, но и как преодолеть сложности в общении со сверстниками, о взаимоотношениях с учителями и родителями, возможности развития те или иные личностные качества.

Анализ многочисленных проблем, выдвигаемых перед психологами учителями, учащимися и родителями, показывает, что при всем многообразии вопросов проблемы сводятся в основном к трем аспектам:

- выявлению причин различного рода трудностей в учебно-воспитательной работе с учащимися разного возраста;
- преодолению и профилактике отклонений в интеллектуальном и личностном развитии школьников;
- помощи в решении сложных вопросов, конфликтных ситуаций.

ЕСЛИ ГОВОРИТЬ ОБ ОСНОВНЫХ ФУНКЦИЯХ ПСИХОЛОГА, ТО ЕМУ НЕОБХОДИМО:

- выявлять психологическую готовность детей к школьному обучению, совместно с учителем намечать программу индивидуальной работы с целью лучшей адаптации учеников младших классов к школе;
- разрабатывать и осуществлять совместно с учителями или родителями развивающие программы с учетом индивидуальных особенностей школьников и задач их развития на каждом возрастном этапе;
- держать под особым контролем переходные, переломные моменты в жизни школьников;
- консультировать администрацию школы, учителей, родителей по психологическим проблемам обучения и воспитания детей, развития их внимания, памяти, мышления, характера и пр.;
- проводить индивидуальные и групповые консультации учащихся по вопросам обучения, развития, проблемам жизненного самоопределения, самовоспитания, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками;



- вести профориентационную работу, которая не может быть приурочена только к выпускным классам. В рамках школьной психологической службы профориентация выступает как итог длительной постоянной работы с учащимися по выявлению и развитию их способностей, интересов, формирования адекватной самооценки, ценностной ориентации, жизненных перспектив и пр. Вся эта работа должна подводить учащихся к самопрофориентации, т. е. к их осознанному, самостоятельному и желанному выбору будущей профессии или сферы профессиональной деятельности.



ПРОЕКТ "ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКОВ"

Уважаемые родители!

По опыту реализации проекта «Здоровье школьников» могу сказать, что львиная доля проблем, связанных с питанием, двигательной активностью и психологическим здоровьем наших детей, носит организационный характер. Эти проблемы можно легко устранить с помощью простого диалога между администрацией школы, родителями, поставщиками питания, учителями и медиками. И свою главную задачу «Единая Россия» видит в том, чтобы обеспечить этот диалог.

Каждый из Вас может стать активным участником проекта. Если Вы хотите изменить сложившуюся ситуацию к лучшему, высказать свое мнение о проблемах со здоровьем школьников, или, наоборот, рассказать о положительных моментах, я приглашаю Вас к диалогу. Звоните по телефону «горячей линии» **515-503**.

Также заходите на сайт <http://zdrav.tomsk.ru/feedback/>

С уважением,
координатор проекта «Здоровье школьников»
Ольга Кобякова.