

## «Здоровье детей и школьные факторы риска»

«Каким должно быть образование, чтобы не навредить здоровью школьника». Состояние здоровья ребенка в России, начиная с прошлого века и по сегодняшний день, вызывает огромную тревогу.

Причины, вызывающие эту тревогу, следующие:

Во-первых, школьные факторы риска удивительно «живучи», с ними трудно справиться. Здоровье детей в России никогда нельзя было назвать благополучным, и сегодня состояние здоровья наших детей не дает никаких оснований для успокоения.

Во-вторых, школа и государство в начале прошлого века взяли на себя ответственность за здоровье детей, тем самым сняв эту ответственность с родителей и с общества; именно школа должна была обеспечивать ведение здорового образа жизни. Но это невозможно, т.к. прежде всего это проблема общества. К сожалению, за 100 лет ситуация мало изменилась, и осознания ценности здоровья нет ни в нашем обществе, ни в семье. Поэтому школа не может и не должна решать эту проблему в одиночку, хотя и может сделать многое.

В-третьих, сложившаяся система образования в России, традиционная российская система образования — это огромная система знаний, состоящая из большого числа наук. Еще 130 лет назад К. Д. Ушинский писал: «Нет сейчас педагога, который не жаловался бы на малое количество часов в школе». За 100 лет методика преподавания, технологии и организация учебного процесса не стала больше соответствовать функциональным возможностям ребенка. Родители и общество сами загружают детей сверх меры. Требования школы становятся все более жесткими, и ребенок в силу ограниченности своих функциональных возможностей справиться с этими требованиями не может.

Состояние здоровья ребенка — это целый комплекс характеристик, включающий в себя:

- *физическое здоровье;*
- *психическое здоровье;*
- *благоприятную социально-психологическую адаптацию.*

В связи с этим возникает вопрос: «Вредим или не вредим мы своему ребенку?», так как условия обучения ребенка в школе оставляют желать лучшего.

Еще один важный вопрос, на который хотелось бы обратить ваше внимание. Это здоровье девочки-подростка. Почему это так важно? Сегодня здоровье девочки-подростка определяет здоровье будущих ее детей и характеризует здоровье нации, которое мы получим через 10-15 лет. Я приведу некоторые интересные данные. Мне встретились исследования, которые были проведены с 1925 по 1975 годы и касались здоровья новорожденных у первородящих женщин. Самое тяжелое состояние здоровья младенцев в России приходилось на 50-е годы, то есть на тот период, когда у их мам период полового созревания пришелся на тяжелые военные годы. Мы же именно в этом критическом возрасте безмерно загружаем наших детей. К 10-11 классам количество эндокринных заболеваний у наших ребят возрастает более чем в 5 раз. Я уже не касаюсь экологических проблем, с их влиянием на здоровье школьников.

Скажу несколько слов о социальной проблеме. Мы привыкли считать трудной семью алкоголика, наркомана, неполную семью, где мама одна воспитывает детей. В последние десятилетия мы наблюдаем иную картину: «неблагополучной» становится семья, где оба молодых родителя — кандидаты наук, и это оказывается еще тяжелее для маленького человека, чем семья неполная. В такой семье ребенок испытывает жесточайшее давление со стороны родителей, и на это нужно обратить особое внимание.

Еще одна проблема нашего века. Это проблема патологии беременности и родов. Сегодня, по данным здравоохранения, 70% детей рождаются с различными факторами риска здоровья, и это тоже нужно учитывать. Поэтому система образования должна строиться совсем по-другому, ведь других детей у нас нет и в ближайшее время не будет!

В связи с этим я бы хотела обозначить школьные факторы риска, которые существуют на сегодняшний день:

- стрессовая тактика педагогических воздействий (*постоянные микрострессы. Мало кто из родителей обращает внимание на плохой сон, аппетит ребенка, его плаксивость без причины*);
- стресс ограниченного времени (*это — один из самых тяжелых стрессов, который накапливается в течение 2-х недель без отдыха, а наши дети в таком состоянии живут годы*);
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным особенностям учащихся (*например, когда мы наших детей заставляем читать с секундомером, требуя при этом от них скорости чтения 120 слов в минуту, в то время как восприятие информации возможно лишь при скорости не более 80-90 слов в минуту*);
- интенсификация и нерациональная организация учебного процесса;
- отсутствие системной комплексной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни;

- низкая квалификация педагогов в вопросах возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья школьников.

Можно назвать и дополнительные школьные факторы риска: несоответствие условий обучения санитарно-гигиеническим требованиям; снижение уровня медицинского контроля за здоровьем школьников; плохая организация питания; в ряде мест отсутствие спортивных залов и квалифицированных преподавателей физвоспитания; низкая культура семьи в вопросах охраны и укрепления здоровья.

В связи с этим представляется особенно важным:

**во-первых**, изменить структуру и систему образования в соответствии с возрастными и функциональными особенностями ребенка, с учетом того, что, начиная с 1 сентября, 4 недели идет адаптация, февраль — важный, переломный этап учебного года, обучение в 5—6 классе проходит так же тяжело, как и в первом, и так далее;

**во-вторых**, изменить стандарт подготовки педагога: сегодняшний учитель — не просто специалист-предметник, это прежде всего человек, который работает с детьми; однако, к сожалению, мы сталкиваемся с такими учителями, которые могут быть замечательными специалистами, но совершенно не знают ребенка, которого обучают;

**в-третьих**, ввести курс обучения родителей, подобный тем, что существует во всех цивилизованных странах. Безграмотные родители — это бич нашего общества: они без меры загружают своих детей; в наших силах что-то сделать, чтобы поднять уровень образования родителей (*например, по телевидению можно организовать цикл передач, касающихся организации здоровья школьника, силами издательств и Министерства образования и Министерства здравоохранения можно выпустить брошюры для родителей, издать библиотеку для родителей, в которой они могли бы получить ответы на самые разные вопросы, касающиеся здоровья и образования детей и др.*). Только в этом случае родители станут нашими союзниками.