



Высокую оценку на региональном и всероссийском уровнях получил образовательный модуль центра «Маршрут – здоровое поколение». Он включен в федеральную смарттеку – сервис лучших практик, рекомендованных к широкому распространению. Кстати, обобщение результатов обследования детей группы риска по зрению во время выездов в муниципалитеты области подтвердило, по словам Светланы Татаревой, необходимость создания в школах кабинетов охраны зрения, в которых будут установлены тренажеры для гимнастики глаз. Сейчас эта идея прорабатывается совместно с областными министерствами здравоохранения и образования и молодежной политики.

### Только вместе

Круг обязанностей школьного медработника – врача-педиатра, фельдшера, медсестры – широк. Он организует проведение вакцинации, медицинских и профилактических осмотров учащихся, оказывает в случае необходимости первую помощь, следит за соблюдением санитарно-гигиенических требований в учреждении, участвует в работе пищеблока, и, конечно, внедряет технологии здорового питания. Естественно, в одиночку со всеми задачами справиться трудно. Очень важно, чтобы заботиться о здоровье учащихся школьному меднику помогали директор образовательного учреждения, педагоги и, конечно, родители и дети! Только вместе можно добиться результатов.

– Было время, когда педагоги несколько дистанцировались от медицинских работников, говорили, что у них своя работа, а у нас – своя. Но в Свердловской области мы хорошо взаимодействуем и работаем на единый результат – сохранение и укрепление здоровья детей и подростков во время обучения в школе, – подчеркивает Светлана Татарева.

Для педагогов, тренеров, родителей и медицинских работников подготовлены лекции, презентации, видеоролики, памятки, стандарты рабочих процессов, которые размещены на сайте центра, в электронных библиотеках. Там же хранятся записи выступлений ведущих специалистов на радио и ТВ, все проведенные дистанционно обучающие модули. До-



ПОЛИНА ЗИМОВЬЕВА

ступ к информации можно получить по QR-коду и по ссылке: просто заходи, смотри, скачивай и используй в профилактической работе. Созданный телеграм-чат для медицинских работников области уже насчитывает около 3 000 участников, где они могут получить ответы на вопросы и необходимую информацию.

Огромной популярностью пользуются лекции, семинары и вебинары, которые проводит центр. На них подробно рассказывается, как правильно разговаривать с родителями о вакцинации, чтобы убедить их в ее необходимости, как приучить ребенка к рациональному питанию, как правильно сидеть за партой и за компьютером, какие аптечки должны быть в учебном учреждении и как оказать первую помощь. Отдельный цикл обучающих мероприятий предназначен для спортивных врачей и тренеров. В центре внимания – выбор вида спорта для ребенка, профилактика травм, особое питание, совмещение учебы с тренировками.

Только за 2023-2024 год проведено для родителей, педагогов, тренеров 31 дистанционный образовательный модуль с количеством участников около 18 000. Для медицинских работ-

ников 90 вебинаров с количеством участников более 80 000. Все участники получают материалы в электронном варианте, видеозаписи можно просматривать. Мы обязательно проводим опрос участников вебинаров. Подавляющее большинство сообщили, что получили актуальную информацию в понятной и доступной форме и что полученные знания будут использовать в работе.

### Третий – не лишний

Согласно российской статистике, которая мало чем отличается от региональной, среди первоклассников практически здоровых всего 30 процентов и примерно столько же тех, кто уже балансирует между здоровьем и болезнью. У остальных имеются патологии органа зрения, пищеварения, костно-мышечной системы. Чтобы процесс накопления знаний не сопровождался накоплением болезней, усилия должны приложить не только школьные медики и педагоги, но и родители.

– Конечно, главную лепту в здоровье своего ребенка вносят родители, – говорит врач по гигиене детей и подростков Центра охраны здоровья детей и подростков, кандидат медицин-

ских наук, доцент кафедры гигиены и медицины труда Уральского государственного медицинского университета **Анастасия Бабикова**. – Именно они с самых ранних лет приучают своего ребенка к правильному или неправильному образу жизни.

По словам Анастасии Сергеевны, многие родители сегодня придерживаются «либерального воспитания»: не хочет ребенок есть суп, ему дают булку с газировкой или пиццу. Все чаще папы или мамы привозят детей в школу и увозят домой на автомашине, позволяют заменить подвижные игры компьютерными. Нездоровая еда и недостаток двигательной активности приводят к дистонии, излишнему весу и сопутствующим заболеваниям.

– Сегодня много сил брошено на информирование родителей о правильном питании, о важности занятий физкультурой, спортом, соблюдения режима дня, – говорит Анастасия Бабикова. – Так, наш центр запустил телеграм-канал «Я родился! Я расту!». Его ведет врач-педиатр, пульмонолог, к.м.н., педагог. В режиме онлайн она отвечает на вопросы родителей, к ее мнению прислушиваются.

Важно, чтобы родители действовали в унисон со школь-

ми медработниками и в плане профориентации своих детей. К сожалению, не всегда мечты ребенка о той или иной профессии соотносятся с его возможностями. Проблемы со здоровьем могут закрыть путь не только в летчики, но и в парикмахеры, если у подростка астма, аллергия или кожные заболевания.

Во многих образовательных учреждениях триумvirат – медработник, педагоги, родители и дети – действует по единому плану, что позволяет решать многие вопросы. Например, устанавливают столы для настольного тенниса, чтобы дети могли поиграть между уроками. Проводят физкультурно-разминки на переменах. Разрешают школьникам после занятий играть в спортзале в волейбол или баскетбол. Помимо физической активности это еще и прекрасная возможность коммуникации с ребятами из параллельных классов, укрепления дружбы. И профилактика рискованного поведения. Входят в моду и коворкинг-зоны, где ребенок может полежать, снять обувь, посидеть в кресле-мешке – в другой позе, чем за партой.

– В работе со школьниками мы активно используем принцип обучения «равный – равному», поскольку дети лучше воспринимают информацию от своих сверстников, которые не сильно обогнали их по возрасту, – говорит Анастасия Бабикова. – Наши волонтеры – студенты медицинского колледжа, члены корпуса спасателей – рассказывают ребятам о вреде курения, вейпов, алкоголя и делают это в форме игры, квеста, обучают первой помощи на симуляционном оборудовании.

Все в большем числе школ приживается идея создания отрядов волонтеров здорового образа жизни, которым центр и колледж помогает методически, а ребята продвигают идеи ЗОЖ среди учащихся, вносят свои предложения по созданию в учебных заведениях здоровьесберегающей среды.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

✓ Улучшаются кровообращение и питание глазных мышц

✓ Уменьшаются напряжение и усталость глаз

✓ Предупреждается развитие близорукости и дальнозоркости

✓ Улучшаются координация и подвижность глаз

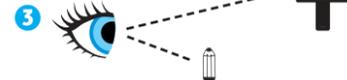
✓ Профилактируются заболевания глаз, связанные с перенапряжением



1 Зажмурься, затем широко открой глаза



2 Не поворачивая головы, посмотри вверх, вниз, вправо, влево



3 Посмотри вдаль, затем переведи взгляд на близко расположенный предмет



4 Сделай круговые движения глазами, не поворачивая головы



5 Потри ладони друг о друга, чтобы ощутить тепло. Закрой глаза теплыми ладонями, отдыхай 2 минуты

**7** РАЗ ПОВТОРИ КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ

