

Школьная медицина – в приоритете

Татьяна БУРОВА

Сбережение здоровья подрастающего поколения является одним из приоритетов в стране и Свердловской области. В рамках реализации нацпроектов «Здравоохранение» и «Демография», Десятилетия детства в регионе уделяется большое внимание работе медицинских кабинетов образовательных организаций, обеспечения их кадрами. Но главный акцент сделан на взаимодействие различных ведомств, школы и родителей в формировании здорового образа жизни, что в Год семьи особенно важно.

Маршрут – здоровое поколение

Важная роль в выработке стратегии и тактики сбережения здоровья подрастающего поколения, мотивации к ЗОЖ, комплексной безопасности принадлежит Центру охраны здоровья детей и подростков, созданному пять лет назад министерством здравоохранения Свердловской области в структуре областного медицинского колледжа. В его задачи входит подготовка кадров для дошкольной и школьной медицины на базе СОМК, постоянное повышение профессиональных компетенций, координация работы ведомств по созданию эффективной системы медицинского обеспечения несовершеннолетних, внедрение профилактических технологий, формирование здорового образа жизни, информационная, методическая помощь врачам-педиатрам, фельдшерам, медицинским сестрам, педагогам и тренерам в детских поликлиниках, образовательных организациях и спортивных школах.

– За прошедшие годы нам удалось создать единую профилактическую платформу по взаимодействию с министерствами, различными ведомствами и организациями, словом, со всеми, кто участвует в здоровьесбережении детей и подростков, – говорит руководитель центра,



АЛЕКСЕЙ КУНИЛОВ

кандидат медицинских наук, врач-педиатр, врач – детский кардиолог, спортивный врач **Светлана Татарева**. – Ну а поскольку мы являемся структурным подразделением областного медицинского колледжа, то к решению задач по вопросам ЗОЖ, комплексной безопасности, обучению первой помощи мы привлекаем его студентов – волонтеров-медиков, добровольческого корпуса спасателей. Координируем мы свою работу и с региональным отделением Красного Креста, председателем которого является директор колледжа **Ирина Анатольевна Левина**.

Важную роль в охране и укреплении здоровья детей в образовательных учреждениях играют школьные медработники. Их подготовке в соответствии с современными требованиями Минздрав, медицинский колледж уделяют особое внимание.

– Нами были разработаны и согласованы на федеральном уровне обучающие программы, которые размещены на портале Министерства здравоохранения РФ, а это значит, что по ним могут учиться медицинские работники не только нашего региона, но и других субъектов Федерации, – подчеркивает Светлана Татарева.

Высокую оценку на региональном и всероссийском уровнях получил образовательный модуль центра «Маршрут – здоровое поколение». Он включен в федеральную смартку – 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.

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 меди-

ку помогли директор образовательного учреждения, педагоги и, конечно, родители и дети! Только вместе можно добиться результатов.

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. Доступ к информации можно получить по QR-коду и по ссылкам: 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.

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 осталь-

ных имеются патологии органов 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 медицинских 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. Всё 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, пельмонолог, к.м.н., педагог. В режиме онлайн она отвечает на вопросы родителей, к ее мнению прислушиваются.

Важно, чтобы родители действовали в унисон со школьными 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 триумвират – 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 физкультурминутки на переменах. Разрешают школьникам после занятий играть в спортзале в волейбол или баскетбол.

– В работе со школьниками мы активно используем принцип обучения «равный – равному», – говорит Анастасия Бабикова.

Всё 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.

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

