

ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ

В статті наведено деякі показники здоров'я школярів, указано шляхи його збереження і зміцнення.

Здоров'я – найцінніший скарб. Цей вислів знайомий усім з дитинства. Проте зміст його ми усвідомлюємо тоді, коли з'являються перші недуги. Залишатися здоровою людиною все життя – це велика й наполеглива праця. Пігулки, краплі, мікстури, складні операції не позбавляють організм від хвороб, а є тільки тимчасовим бар'єром на їх шляху.

Бути здоровою людиною – це не означає мати тільки фізичне здоров'я. Під здоров'ям розуміють стан повного фізичного, соціального, психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороб і вад розвитку [1].

Чи можна вважати здоровою людиною, в якій відсутні скарги на фізичне здоров'я, але є проблеми з працевлаштуванням? Чи можна вважати здоровими дітей, які виховуються в неповних сім'ях?

Важливим критерієм оцінки здоров'я населення є показник захворюваності підлітків. За даними Українського науково-дослідного інституту педіатрії, акушерства і гінекології Академії медичних наук республіки, кількісна і якісна оцінка здоров'я дітей свідчать про стійке погіршення їх фізичного, психічного та інтелектуального розвитку, що ставить під загрозу існування нації. Загальна захворюваність дітей раннього віку збільшилась удвоє. Серед школярів перша група здоров'я відзначається у 25-30% дітей. Серед юнаків призовного віку 3 диспансерна група (важкі захворювання) склала 50,3%, друга – 24,4%. Хвороби ендокринної, нервової системи, психічні розлади у школярів викликають занепокоєння лікарів [2].

Важливу роль у формуванні здоров'я відіграють учителі. Школа повинна підготувати не тільки освічену людину, а й здорову особистість. Перші знання стосовно здорового способу життя діти одержують від батьків і вчителів. Власним прикладом, аргументованою інформацією треба заохочувати учнів до занять фізкультурою і спортом. У школі повинна пропагуватися мода на здоров'я. В будь-якій діяльності можна досягти найбільшої продуктивності, будучи здоровим.

Дітей якомога раніше треба привчати до правил гігієни, режиму праці й відпочинку. Повітряні і сонячні ванни, купання, обливання водою, максимальне перебування на свіжому повітрі, повноцінний сон і харчування корисні в будь-якому віці, особливо в дитячому.

Негативними чинниками здоров'я є шкідливі звички, незбалансоване харчування, несприятливі умови праці й навчання, погані матеріально-побутові умови, незгода в сім'ї, низький освітній і культурний рівень.

Є гарний вислів: "Наше здоров'я – в наших руках". І це насправді так. На 50% здоров'я залежить від способу життя. За даними статистики, Японія – країна з найвищою в світі середньою тривалістю життя – 77 років. Самі японці вважають це результатом масовості спорту. Діти у віці 6-14 років щоденно займаються фізкультурою по 60 хвилин, доросле населення – по 25 хвилин.

Чи замислювалися вчителі, чому дітей привчають рівно сидіти? Тільки тому, що це гарно? Коли дитина рівно сидить, в легені потрапляє найбільший об'єм повітря, кожна клітина одержує максимальну кількість кисню, а це поліпшує обмінні процеси в організмі. Проте погодитися з тим, що учні повинні 45 хвилин тільки сидіти, майже не рухаючись, лікарі не можуть. Статична поза швидко втомлює, навантаження має рівномірно розподілятися на всі групи м'язів. Тому доречно на уроках робити кількахвилинні фізкультурні паузи.

ВООЗ чітко встановила три складові елементи здорового способу життя: фізичне виховання і заняття спортом, раціональне харчування, відповідальність кожного за підтримання свого здоров'я [3].

Гіппократ був упевнений, що людина повинна жити 120-150 років. Він говорив: "Майже всі хвороби приходять до нас через рот з продуктами... Наше тіло складається з того, що ми їмо, але хворіємо через те, чого не їмо". Невипадково кажуть: "Захворів – зміни спосіб життя. Якщо не допомагає – зміни харчування. Якщо і це не допомагає, тоді треба звертатися до лікарів".

Останнім часом у багатьох публікаціях повідомлялося про переваги того чи іншого продукту харчування. Красномовно описувалися надзвичайні властивості мідій, морських водоростей тощо. Але слід відзначити, що універсального продукту (крім материнського молока) немає.

Люди ніколи не сумнівалися: будуть у сім'ї здорові діти, будуть у ній гарні взаємини, добробут, щастя. І чим більше щасливих, здорових сімей, тим благополучніше і здоровіше суспільство. Паралельно з налагодженням справ у економіці потрібно займатися вихованням здорової людини, інакше через кілька десятиліть ми перетворимося на слабких, хворобливих людей, які не зможуть творити, не матимуть снаги до економічної, політичної, соціальної діяльності. Державна національна програма "Діти України" (Указ Президента України від 18.01.96 р., №63/96) є законодавчим актом, до реалізації якого повинні докласти зусиль як державні структури, так і сім'я та школа.

Здоров'я – неоціненне багатство. Бережімо ж його.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо. – К., 1989. – 48 с.
2. Булич Є.І., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К., 1997. – 224 с.
3. Кууси П. Этот человеческий мир. – М., 1988, – 368 с.

Матеріал надійшов до редакції 12.11.02 р.

Косенко В.Н. Здоровье учеников и пути его сохранения и укрепления.

В статье изложены некоторые показатели здоровья учеников, указаны пути его сохранения и укрепления.

Kosenko V.M. The Pupils' Health and the Ways of Its Preservation and Strengthening.

The article deals with some indices of the pupils' health and represents the ways of its preservation and strengthening.