

22 апреля на базе школы № 7 состоялся очередной научно-практический семинар по проблемам валеологии для директоров школ города. Участники семинара слушали доклады коллег, обменивались опытом своей работы в сфере оздоровления школьников. Сегодня проблемы здоровья детей как никогда актуальны. За период перестройки сломаны все механизмы проведения оздоровительных мероприятий в системе образования. Связь органов здравоохранения с дошкольными учреждениями сводится лишь к периодической иммунизации, в крайнем случае – лечению зубов. Всем остальным теперь правит капитал...



НЕ УПУСТИТЬ БЫ ВРЕМЯ...

Но дети не могут остановить свой рост и развитие, пока взрослые найдут новые методы сохранения здоровья. Здесь уже упущено целое десятилетие! Плоды невежественного отношения к детям уже не скрыты: на почве токсикомании, наркомании, абсолютной или относительной беспризорности растет детская подростковая преступность. Колосс на глиняных ногах – бюджет народного образования – еще не рухнул, но скудость его грозит большими бедствиями.

Неблагополучные экологические условия промышленного города резко изменяют еще не сформированные в детском возрасте иммунную и нервную системы. А плохое по качеству питание в дошкольно-школьных учреждениях только усугубляет ситуацию.

Т в меню самого важного компонента рациона: зеленых овощей, свежих фруктов, качественных белковых продуктов.

Если раньше дети могли получить компенсацию витаминов и белков в семьях, то теперь в большинстве случаев это невозможно. Недостаток белков, жиров, витаминов приводит к замедлению всех физиологических процессов, в первую очередь, в нервной и иммунной системах. В период полового созревания это в полной мере проявляется различными отклонениями в здоровье школьника. Если в начальной школе дети просто часто болеют простудными заболеваниями, то к пятому классу у 87 процентов формируется сколиоз и нарушения осанки; к старшим классам в 10 раз (по сравнению с первым классом) ухудшается зрение; у 47 процентов проявляется психоневрологическая патология; отмечается рост болезней органов пищеварения (в 3,6 раза), мочевыделительной системы (в 2,9 раза); сердечно-сосудистая патология встречается у каждого пятого школьника, аллергические заболевания – у каждого третьего. Практически здоровых школьников всего 4 процента.

Такое состояние здоровья школьников только в нашем городе, наличие у них хронических заболеваний привело к снижению качества учебы. К третьему классу «хорошистов» уменьшается в 2,5 раза, к окончанию школы – в 9,3 раза. Как тут не забеспокоиться педагогов, которые все улучшают, укрупняют, расширяют, модернизируют свои программы, но тут же обнаруживают, что усвоить их ученики не могут в силу перечисленных выше объективных причин. А министерство все настойчивее требует более новых, совершенных методов повышения качества обучения.

Вот тут-то и принялись за дело энтузиасты, которым за их работу никто не то чтобы дополнительно, а зачастую совсем не платит. Благо, в родном педагогическом институте открылась новая кафедра, занимаю-

щаяся вопросами валеологии – науки о здоровье. И хотя трудно было начинать на совершенно пустом месте, преподаватели факультета педагогики и методик начального образования проявили, а педколлективы школ № 7, 59, 6, 32, школы-интерната № 2 и других подхватили инициативу оздоровления школьников.

Начали с заботы о двигательной активности детей. К примеру, чтобы снять утомление во время уроков, были введены физкультминутки, разгрузочные паузы, в течение которых в зависимости от возраста учеников и вида деятельности снималось напряжение мышц глаз, рук, туловища. Это помогло сохранить работоспособность и снять чувство усталости.

Однако это не решало всех проблем. Поскольку нарушение осанки и сколиоз ухудшают мозговое кровообращение, так как оно воедино связано с системой позвоночных артерий, возникла необходимость в укреплении мышечного каркаса ребенка. Часов, отведенных для занятий физкультурой, явно недостаточно (2-3 часа в неделю). Современный ребенок, занимающийся подчас не в одной, а в нескольких школах, практически не двигается, на свежем воздухе пребывает 40-60 минут, вместо 4-6 часов. Это безусловно вредит нормальному формированию нервной системы, закреплению полученных навыков. Спасит ситуацию может перестройка расписания (особенно в начальных и средних классах), где уроки физкультуры должны проводиться 3-4 раза в неделю с включением элементов ЛФК. Подобный опыт работы уже много лет накапливается в школе-интернате № 2 для детей, больных сколиозом. Кроме того, здесь дети 1-2 раза в неделю занимают лечебным плаванием в бассейне. В настоящее время этот почин подхватили и обычные школы – 7-я и 32-я. Но об эффективности системы оздоровления пока можно говорить только в первом случае: качество успеваемости выпускников школы-интерната № 2 по сравнению с общим уровнем в городе не снижается многие годы. Но не секрет, что осуществление подобных мероприятий прибавляет директорам школ только сердечную и головную боль: нет дополнительно к штатному расписанию ставок для ведения этого направления в учебном процессе, а следовательно, некому и вести эти часы.

Второе направление в оздоровительной работе энтузиастов – немедикаментозная профилактика заболеваний. Директора школ, стремясь помочь хроническим больным (47 процентов находится в стадии предболезни, а 44 процента – уже хронически больные дети), организуют работу незаконными валеологами для проведения фитопрофилактики (школы № 7, 6, 32, школа-интернат № 2), обращаясь за помощью

к шефам, родителям, но не к тем инстанциям, которые по долгу службы должны помогать осуществлять профилактические мероприятия. К сожалению, даже тот перечень медикаментов, который обязательно должен быть в школьных медпунктах для осуществления профилактики хронических больных во время учебы (осенне-весенний период), остается только на бумаге. В течение длительного времени не отпускаются средства для их закупки.

И наконец – психологическая помощь школьникам. Пока что психологическая служба в школе только набирает свою силу. А ведь по данным статистики уже 48 % детей младших классов нуждается в психокоррекции, а к моменту окончания школы каждый второй имеет комплекс неполноценности: это, с одной стороны, неуверенные в себе люди, с другой стороны, агрессивно-активные. Из них 20 процентов готовы решать свои проблемы нестандартными методами выхода из ситуации. Работа психолога – это уединенная беседа, она будет успешной только в соответствующих условиях: в специально оборудованной комнате с применением современных средств психопрофилактики. Здесь опять приходится вспомнить, что нужны средства, специалисты...

Даже этот небольшой перечень направлений работы валеологов дает представление о необходимости такого специалиста в школьной жизни. Именно валеолог должен осуществлять контроль, организацию, проведение оздоровительных мероприятий с учениками, учителями, родителями. Однако до сих пор такой ставки в школьном штатном расписании нет. Потому и болят сердца и головы у директоров. И хотя в феврале этого года вопрос был предложен управлением образования к рассмотрению на заседании городского Собрания, где утверждался бюджет на 1998 год, — он остался без ответа. А ведь только на 0,1 % и нужно было увеличить городской бюджет, чтобы узаконить работу валеологов в школах. Находят же средства для подобной работы городские бюджеты российских городов, о чем рассказал директор школы-интерната № 2, побывавший в Архангельске на российской научно-практической конференции «Здоровье – через образование».

Те же проблемы, те же цифры, однако школы находят финансовую поддержку у местных органов власти. Самое поразительное, что магнитогорцы стоят в авангарде процесса разработки новых экологически чистых оздоровительных технологий для школьников. Работа по биомеханотерапии для детей, имеющих сколиотические изменения, была отобрана для показа на международной выставке «Образование-98» в г. Москве. В то же время в самом Магнитогорске этот тренажер имеет, кроме школы-интерната № 2, только детсад № 97, хотя нуждаются в нем все. Именно тесное сотрудничество дошкольных учреждений со школами города позволяет при помощи высокоэффективных технологий сохранения здоровья детей подготовить ребенка к обучению в школе. А сохранить здоровье школьников поможет современное оборудование: специальные парты, о которых мы можем только мечтать, специальные тренажеры...

Подводя итог, можно сказать, что если еще и улыбаются наши дети и педагоги, то чаще всего сквозь слезы. Потрясают оптимизм энтузиастов-директоров и педагогов, которые хоть и маленькими шажками, но все же движутся вперед, к здоровью своих питомцев. Неправильно в этой работе только одно: слишком быстро питомцы растут! Не упустить бы еще одно поколение наших детей за время ожидания, когда же большие дяди и тети, сидящие в кожаных креслах, услышат их проблемы и нужды. Уж поскорее бы! И тогда не нужно будет тратить миллионы на реабилитацию уже взявших в руки шприц или полиэтиленовый пакет...

О. КУЗЬМЕНКО,
кандидат медицинских наук, доцент
кафедры методики оздоровительной
работы МГПИ.



К нам едет целитель

К нам едет Хусаин-табиб. Табиб в переводе означает «целитель».

«Ну вот, очередной шарлатан решил облагодетельствовать нас своими фантастическими способностями», — скептически думаю про себя. Но администратор Хусаина предъявляет официальную лицензию, разрешающую проведение лекций-сеансов на территориях Башкортостана и Челябинской области, и множество газетных публикаций, составленных в основном из сердечных благодарностей излеченных больных. «У меня много лет болели ноги — не мог передвигаться без костылей. Сейчас хожу самостоятельно. Принял десять сеансов. Дай Бог вам здоровья и сил, табиб Хусаин». «У меня катаракта глаз. На третьем сеансе стал видеть один глаз, а через несколько сеансов — другой. Теперь я не только различаю светотени, а вижу хорошо все, что вокруг меня».

Далее процитируем Аргаяшскую газету «Восход». Из ответа корреспондента, посещавшего сеансы Хусаина:

«На другой день, заметив, что в зале присутствуют те, кто накануне посетил все три его сеанса, он осторожно спросил: «Кто-нибудь ощутил какие-то изменения?» Встала женщина: «Невероятно, но я с собой, прочитав в «Восходе» рекламу о Вас, принесла бездействующие уже два года наручные часы, и, знаете, они со вчерашнего дня работают». Другая: «А я сегодня впервые спокойно спала ночью, исчезла головная боль, на душе стало светло, спокойно».

«Ноги сильно болели, поясница тоже, суставы на руках были опухшие, не могла согнуть колени. Сейчас ушла боль, исчезла опухоль в суставах рук, колени после седьмого сеанса стали сгибаться. Только в пояснице боль еще держится. Спасибо вам, дай Бог здоровья».

«У меня косоглазие, врач велел носить очки. Помогите, пожалуйста!» — просит мальчишка, подождя к целителю. Тот приглашает маму встать рядом с сыном и дает установку. Сеанса через четыре мальчишка вновь подходит к табибу и сообщает, что его глазам стало лучше. Вместе с матерью принимает установку — на поправку косоглазия.

Женщина лет 70: «У меня целый букет болезней. Полиартрит — боли ушли, с пальцев сошли опухоли, не болят. Поясница болела — нет боли, давление было высокое, шум в ушах — тоже все исчезло. Плохо слышала. Слава Богу, слышать стала. Исчезли рубцы от перенесенной 20 лет назад операции — шов едва заметен. Спасибо вам, здоровья самого наилучшего».

«В первый день меня сюда кое-как под руки привели дети. Ходить не могла... Через пять сеансов не только стала ходить самостоятельно, но даже быстро, без одышки».

«Меня геморрой лет 10 мучил. После посещения ваших сеансов (на 6-й раз) рассосался. Прекрасно себя чувствую. Дай Бог вам помощи. Спасибо вам!»

Мужчина в возрасте: «Я был импотентом. Сейчас опять в силе, словно молодой. Спросите мою супругу, если не верите, рядом вот сидит»...

Кто же он такой, Хусаин-табиб? Вице-президент школы народных целителей имени Авиценны, врач, закончивший Ташкентский медицинский институт и имеющий большую лечебную практику, Рашид Ханафеевич Хусаинов является потомком народных целителей. В своей врачебной практике табиб широко использует травы, наследие великого восточного целителя Авиценны, тайны тибетской медицины, для постижения которых семь месяцев прожил среди тибетских монахов.

Человек — совершеннейшее творение Природы, потому должен жить в гармонии с ней, ибо в природе есть все необходимое для обеспечения долгой и счастливой жизни Человека.

Этому учил в своей «Книге исцеления» великий Авиценна (Ибн Сина), живший в X-XI веках не где-нибудь, а на территории сегодняшнего Узбекистана. Цивилизованный, как мы теперь говорим, мир давно изучил наследие этого ученого, упорно отвергаемое нами, и производит на основе его рецептов эффективнейшие лекарства из целебных трав.

Хусаин-табиб использует в своей практике борьбы с недугами именно богатейшее наследие народной медицины, свой необычный божий дар и внутреннее, часто непознанные и дремлющие ресурсы человеческого организма. Поживем, как говорится, — увидим. Приезжает к нам этот целитель 20 мая. Свои лекции-сеансы он будет проводить во Дворце культуры им. Мамина-Сибиряка.

М. РУБЦОВ.