

Пути формирования здоровья школьников

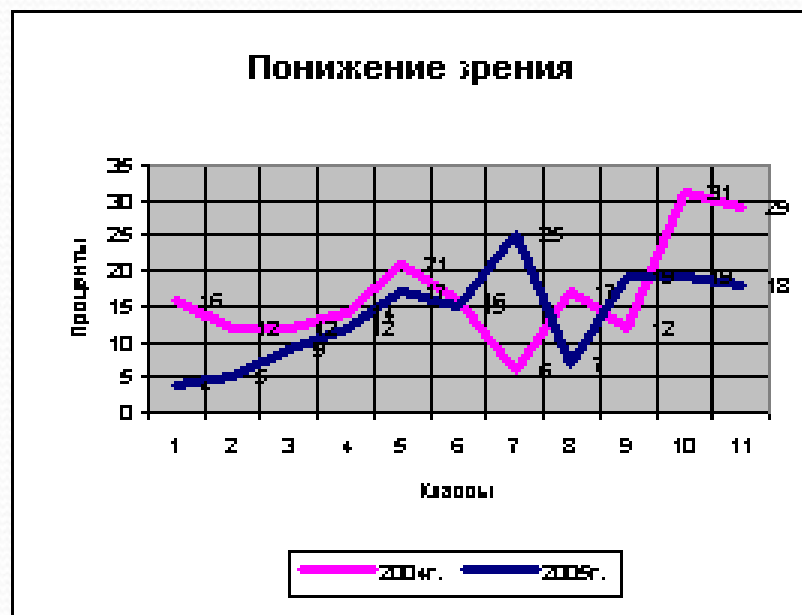
Курашвили Владимир Алексеевич
Д.м.н., профессор

Определение здоровья



Здоровье – это состояние полного
физического, умственного и
социального
благополучия, а не только
отсутствие
болезней или немощи

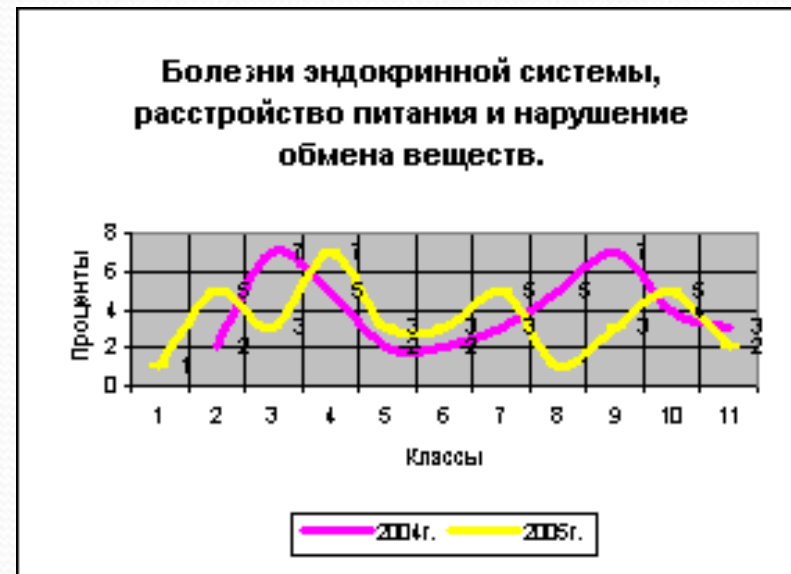
Орган зрения



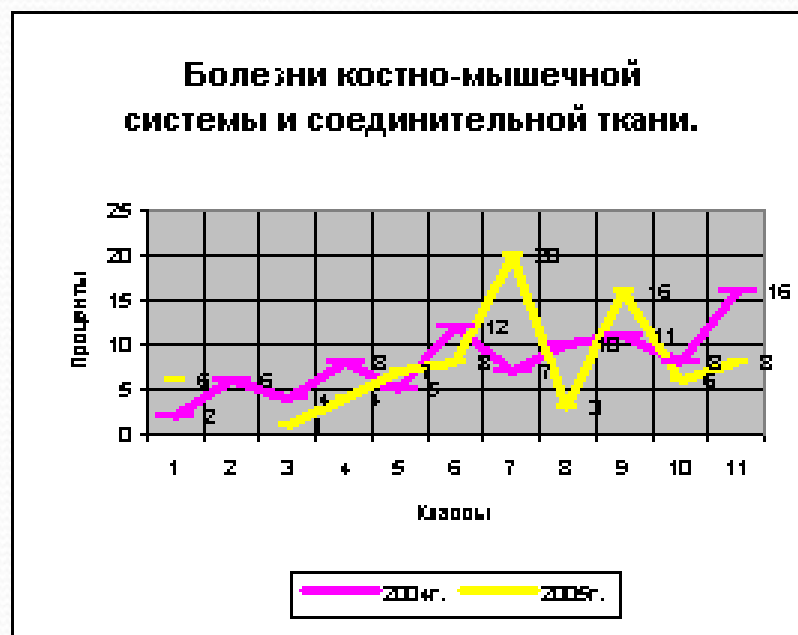
- Исследования зрения детей, охват которых, по разным авторам составил от 60-75% до 98%, выявили от 18 до 29% детей с пониженным зрением среди школьников

Нарушения обмена

- Результаты мониторинга свидетельствуют о серьезных нарушениях состояния питания детей. Особенно острой проблемой следует считать дефицит витамина С, железа, кальция, йода, фолиевой кислоты.



Опорно-двигательный аппарат



- В последнее время в России наметилась тенденция роста числа детей имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Причин этому много - от биологических до социальных.

Болезни органов дыхания

- Частые и особенно тяжело протекающие острые респираторные заболевания могут приводить к нарушению физического и нервно-психического развития детей, способствуют снижению функциональной активности иммунитета и срыву компенсаторно-адаптационных механизмов организма.



Задачи по формированию здоровья

- Создание безопасной и здоровой среды обитания
- Создание системы укрепления и развития здоровья посредством физической культуры и оздоровительного спорта
- Организация системы сопровождения детей с ограничениями в состоянии здоровья
- Действие программы профилактики аддиктивного поведения
- Повышение компетентности педагогов в вопросах сохранения и развития здоровья школьников
- Организация системы работы с родителями по вопросам здоровья детей
- **Создание действующего мониторинга оценки эффективности работы школы в области здоровья школьников**



Цель здоровьесберегающих образовательных технологий

- Обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе.
- Сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.
- Научить использовать полученные знания в повседневной жизни.



Оценка здоровья

- Наиболее информативными физиологическими показателями, характеризующими здоровье школьников, являются:
артериальное давление, частота сердечных сокращений в покое и при дозированной физической нагрузке, интегративный показатель эффективности обеспечения организма кислородом, максимальное потребление кислорода, индекс напряжения, индекс Кетле, уровень физической, психической и социальной удовлетворенности.



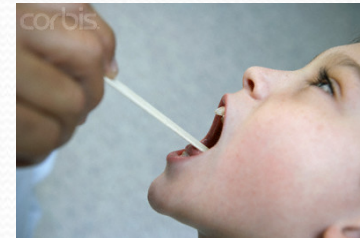
Основные индикаторы



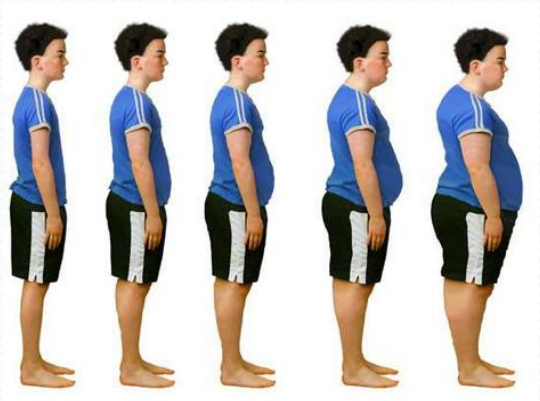
- Проявление признаков, характеризующих индивидуальное здоровье, на 65,5% определяется пятью факторами, которые характеризуют:
- состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при функциональных пробах;
- физическое развитие;
- психосоциальную адаптивность;
- вегетативный гомеостаз.

Интегративные показатели

- Для количественной оценки здоровья школьников предлагался целый ряд интегративных методов, в числе которых оценка адаптационного потенциала [Баевский Р.М., 1979]; максимального потребления кислорода [Купер К.]; уровня физического развития [Апанасенко Г.Л., 1988]; резерва здоровья [Гундаров И.А., 1993]; адаптационных реакций [Гаркави Л.Х., 1987] и т.д.



Показатели различных систем организма



- Показатель эффективности обеспечения организма кислородом, среднее артериальное давление при физической нагрузке, проба Мартине); показатели физического развития (индекс Кетле, кистевая динамометрия, жизненная емкость легких); показатели, характеризующие вегетативную регуляцию; показатели психосоциальной адаптации (состояние реактивной и личностной тревожности по методу Спилбергера; субъективная оценка физической, психической и социальной удовлетворенности); показатели липидного обмена и т.д.

Новые подходы

- Недавно Академией наук КНР разработан т.н. «национального индекса здоровья», который включает в себя данные о физиологическом состоянии населения, в том числе школьников. Китайские ученые принимали во внимание состояние нервной системы человека, иммунитета, психического поведения, обмена веществ.



Прогрессирующее ухудшение здоровья школьников



- Почему за последние 30 лет в СССР и России не видно существенных признаков предотвращения (профилактики), расстройств здоровья у школьников?
- С каждым годом ситуация становится хуже...

Пути решения

- «Правильные» методы : научно-обоснованные стратегии укрепления здоровья и профилактики
- В «правильном» количестве : интенсивность, системность и доступность.

Источник: «Четвертая конференция ВОЗ на уровне министров по окружающей среде и охране здоровья»
Будапешт, Венгрия, 23-25 июня 2004 г.



Что следует помнить!

- Правильное питание сохраняет до 40% функциональных резервов здоровья



Физическая активность

- Правильно дозированная физическая нагрузка позволяет поддерживать еще 40% функциональных резервов



Социально-психологическое благополучие

- Еще 15% резервов здоровья обеспечивает эмоциональный климат, психологический комфорт

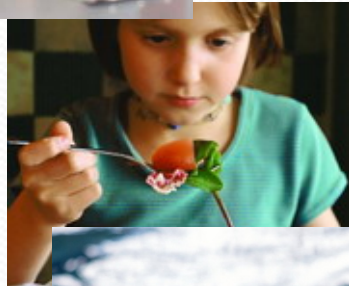


Медицинское обслуживание

- Таким образом, на долю медицины (в том виде, как она существует сейчас) приходится всего 5%!



Экономические аспекты формирования здоровья



- На каждый вложенный рубль мы получаем эффект для национальной экономики:
- Медицина – 2 руб;
- Питание – 40 руб;
- Физ.нагрузка – 40 руб;
- Сочетанное применение оптимального питания и рациональной физической активности – 100 руб.



Спасибо за внимание!