

Каникулы: на здоровье, дети!

Светлана Конова,

начальник отдела медико-социальной помощи детям и подросткам Минздрава России

Это печальная правда: в последние годы здоровье российских детей неуклонно ухудшалось. Здоровые дети, по данным различных авторов, составляют лишь 10 процентов. Гораздо больше стало детей с хронической патологией. Среди заболеваний, особенно «прогрессирующих», — болезни нервной системы и органов чувств, болезни органов пищеварения. Не сдают позиций недуги органов дыхания. Очевиден рост патологии сердечно-сосудистой системы, особенно у старших школьников.

У роста заболеваемости есть, конечно, причины: экологическая ситуация; не лучше и психоэмоциональная обстановка: стрессы, учебные перегрузки приводят к истощению, даже к срыву адаптационных механизмов ребёнка. Таково реальное положение. Что делать? Всё возможное. И немедленно.

Оздоровительные мероприятия в период летних каникул более чем актуальны. Этой возможностью нужно воспользоваться на все сто процентов. Серьёзные данные показывают, что к концу учебного года состояние здоровья детей, даже относящихся к немногочисленной, наиболее благополучной первой группе здоровья, значительно ухудшается; куда меньше становятся адаптационные возможности и резервы организма ребёнка, снижаются сопротивляемость разного рода инфекциям и физическая выносливость, начинают «пригибать» учебные нагрузки.

Летний период даёт возможность подкрепить, поддержать здоровье уставших, слабых детей, даже тех, кто не может поехать отдыхать за город. Причём для того чтобы с максимальной эффективностью использовать естественные условия, иногда нужно приложить не такие уж великие усилия — просто с умом, толково использовать то, что уже есть, сделано.

К сожалению, сокращение сети городских подростковых клубов, профсоюзных внешкольных учреждений привело к значительной потере возможностей, которые с успехом могли бы обеспечить досуг детей в течение всего года и особенно — в летние каникулы.

Для летнего отдыха детей, оставшихся в городе, организуются лагеря с дневным пребыванием. С каждым годом их становится всё больше. Такие лагеря открываются на базе школ, клубов, спортивных учреждений — обязательно только должно быть санитарно-эпидемиологическое заключение об их соответствии санитарным нормам.

Безусловно, возросла роль лагерей, организованных на базе городских образовательных учреждений. Они неплохо служат летнему отдыху и оздоровлению школьников. Конечно, их преимущества скорее не оздоровительные, а экономические: отдых в городских лагерях в 5–7 раз дешевле, чем в загородных.

В городских учреждениях можно проводить оздоровительные мероприятия с детьми первой и отчасти второй групп здоровья. Для работы с остальными детьми с отклонениями в состоянии здоровья необходим тесный и регулярный контакт с лечебно-профилактическими учреждениями.

Оздоровительные мероприятия в учреждении с дневным пребыванием включают: соблюдение рационального распорядка дня, сбалансированное 2–3-х разовое питание, закаливающие процедуры, физическое воспитание, профилактику заболеваний. Санитарно-просветительная работа здесь продолжает повседневное гигиеническое воспитание и образование в школе.

Вся обстановка и распорядок дня в оздоровительном учреждении с дневным пребыванием должны быть подчинены задачам укрепления здоровья детей. Разумеется, необходимо безусловно выполнять санитарно-эпидемиологические требования, предъявляемые к этому виду учреждений. Все они входят в публикуемые в журнале, утверждённые Минздравом России «Гигиенические требования...», которые помогут организовать отдых детей летом,

приблизить оздоровительную работу к месту проживания ребят, обеспечить их полноценный досуг и должную охрану здоровья.