Газета Президентской республики КСОШ
декабрь *2008* года
спецвыпуск
№ 9

ГАМ

Голос активной Молодёжи

В этом номере:

- ***Плачевная ситуация со здоровьем школьников***
- ***Новая болезнь: «Школьный гастрит»***
- ***Какой должна быть современная школа? NB!***
- ***Кто должен заботиться о здоровье школьников?***
- ***Долой мобильники!***
- ***Газированные напитки- яд?***
- ***Вкусно, но вредно!***

Здорвье- это важно!
Вступительное слово главного редактора.

Номер, который вы читаете сейчас, несколько необычен для нас: он целиком посвящен одному вопросу: нашему с вами здоровью. Тема эта, на наш взгляд, очень важна, так как касается всех нас без исключения. Здоровье, как говорил Винни Пух, «это очень уж хитрый предмет», когда оно есть- его не замечаешь, а когда нет- как правило, уже поздно. И это не пустые слова: **именно здоровье определяет качество жизни человека**, его способность работать, то есть зарабатывать деньги, и даже способность мыслить! Помните, как вам сиделось на контрольной работе, когда у вас болел зуб? Много у вас было мыслей в голове? Одна, правда? А для многих людей ощущение боли- это постоянный спутник, а прием таблеток- ежедневный ритуал, как для нас почистить зубы. От боли в животе (потому что многие годы в школе основу его питания составляли пачка чипсов и бутылка колы натощак), а сейчас- у него язва желудка; от больных почек (потому что было модно ходить с голым животом), от болей в спине, не дающих заснуть (потому что за партой сидел в основном развалившись или полулежа, а дома в этой же позе несколько часов играл в Assassin's Greed) – потом уже не согнуться, а выпрямиться тяжело. И этот

список болезней, приобретенных в подростковом возрасте, можно продолжать бесконечно, а ведь мы еще не затронули тему вредных привычек! А это еще целый «букет», вплоть до алкоголизма в 17 лет. Но это отдельная тема… Здоровому человеку открываются огромные возможности в жизни: выбери себе занятие, научись ему и будь кем хочешь! Вдумайтесь в эти цифры: **80%** детей не могут заниматься тем, чем они хотели бы, потому, что им не позволяет здоровье! В общем, нам всем есть над чем подумать. В номере есть и очень серьезные вещи и немного юмора, полезные и познавательные вещи и очень злободневная и неоднозначная тема: **«Какой должна быть современная школа?»** Приглашаем всех принять участие в этой дискуссии. Мы постарались сделать этот выпуск интересным –надеемся, что вам понравится. Ну а теперь наша первая статья:

Плачевная ситуация со здоровьем школьников

«…именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь.»

из ежегодного послания Президента РФ Д.Медведева Федеральному собранию 05.11.2008 г

Учебная программа в школе сложна и насыщена.Это создает у детей снижение сопротивляемости организма и провоцирует рост числа хронических заболеваний.

В настоящее время в школах РФ обучается **2млн.200тыс.** детей и подростков. По данным Министерства Здравоохранения и Госкомэпиднадзора России:

- **14%**- это практически здоровые дети
-**50%**-имеют функциональные отклонения
-**35-40%**-имеют хронические заболевания.

Треть школьников России имеет нарушения в работе органов чувств, нервной системы, осанки;
В **1,5 раза** за последние 10 лет увеличилось число учащихся с дефицитом массы тела;
25% подростков имеют задержку полового развития.

Связь между освещенностью и близорукостью, "бутербродным" питанием и гастритом, низкими партами и нарушениями осанки была известна и в позапрошлом веке. Но в последние годы термин "школьные болезни" вновь стал

общеупотребительным, а медики всерьез считают, что образование стало деятельностью, потенциально опасной для здоровья детей и подростков. Статистика это подтверждает: каждый пятый подросток к 14 годам имеет нарушения зрения, каждый восьмой - осанки, каждый третий - органов дыхания.

Это по России, а как же дело обстоит у нас: в Волосовском районе, и. конкретно, в Кикеринской школе? А вот как:

В результате углубленного медицинского осмотра было выявлено **патологий**:

-педиатром-32%
-окулистом-19%
-хирургом-15%
-дефицит массы-3,5%
-избыточная масса-5,8%
-низкий рост-2,2%
-лор-10%
-невропатологом-18%
-стоматологом-30%
-гинекологом-24%

То есть, в среднем, каждый третий ребенок у нас имеет какое либо хроническое заболевание. Единственное, что утешает- это то, что в Кикеринской школе этот показатель **немного** ниже. Только у нас в школе освобождены от физкультуры 25 человек. Казалось бы, мелочь… Но дело в том, что под словом «освобождены» мы подразумеваем ***вообще освобождены.*** Это первое. И второе: у нас в школе всего 300 человек, то есть на класс из 25 человек приходится **2** таких освобожденных. Вообще, вопрос с освобождениями довольно спорный: а нужны ли они вообще? Что такое физкультура?- Это, прежде всего, движение. Они что, освобождены от движения? Им надо лежать и не вставать? Даже ходьба- это физкультура (кстати, сжигает каллории не хуже чем бег, и практически безопасна, так как не нагружает колени). Другое дело, что человека можно освободить от каких то тяжелых упражнений, могущих нанести вред ослабленному здоровью, или от сдачи зачетов, но не от физической активности вообще! Какая польза от того, что ребенок, вместо того, чтобы полчаса погонять мячик, сидит и пялится в свой телефон или курит за углом? Нет- такие освобождения нам не нужны! Хотя у кого- то может быть другое мнение…

Поэтому предлагаем провести дебаты на тему: «Нужны ли освобождения от физкультуры?» и приглашаем всех способных мыслить и имеющих свои собственные мысли гражан принять участие. А наиболее интересные мысли мы опубликуем.

На здоровье ребенка влияет огромное количество факторов: это и окружающая среда, питание, образ жизни, наследственность, инфекционный фон, медицинское обслуживание и условия обучения в школе. Неужели мы не можем повлиять ни на один из них? Да, с наследственностью не поспоришь, но подождите, а все остальное? Практически все зависит от нас с самих! Почему бы не начать с анализа того, что мы едим. Оказывается, множество болезней обусловлены нашим питанием, вплоть до сахарного диабета и даже рака! А вы знаете, что даже появился термин «Школьные болезни»? А слышали ли вы о школьном гастрите? Об этом в нашей следующей статье

Школьный гастрит*

* *заболевание слизистой оболочки желудка.*

В строгом смысле такого термина нет, но эпоха быстрого питания и пустых калорий вывела болезни органов пищеварения по своей распространенности на второе место. Практически каждый десятый ребенок (9 процентов) из всех заболевших имеет гастрит и другие заболевания пищеварительной системы. Одна из причин состоит в том, что все меньше детей едят в школе **полноценную горячую пищу**. Дети голодными не остаются - везде есть буфеты, но горячее питание, так необходимое растущему организму, имеют только 20 процентов старшеклассников.

А много ли у нас в школе старшеклассников получают горячее питание? Практически никто! Почему же так происходит? Ведь у нас в школе созданы все условия для того, чтобы ребенок получил полноценную здоровую пищу. Еда готовится только из натуральных продуктов. Наши повара замечательно готовят. За это- отдельное спасибо Нине Константиновне и Дине Александровне. Низкий им поклон от всех нас. Лишнее доказательство этому- тот факт, что учителя едят ту же самую еду, что готовится для учеников. И никто не жалуется. Проглотив на бегу свою пиццу, ты не поел- ты обманул на короткое время свой желудок, а он не любит, когда его обманывают. Расплачиваться за это придется своим здоровьем и физической формой.

Подрастающее поколение зомбирует реклама, и они переходят на "западный" образ питания, то есть на всякого рода батончики, чипсы, колу. А также- всеразличный фастфуд. Почти перестали есть фрукты, овощи и молочные продукты. Кроме того, большинство подростков страдают гиподинамией, то есть мало двигаются, а это приводит к дряблости мышц скелета и сердца.

Гигиенисты считают, что дети страдают **"скрытым голодом"**, когда при нормальной калорийности рациона организм ребенка недополучает важнейшие аминокислоты, микроэлементы, витамины. Поэтому в школах просто не должно быть продуктов, содержащих пустые калории, - газировки, чипсов, а только качественные, биологически ценные продукты питания. Это молочные, хлебобулочные, обогащенные витаминами и микроэлементами, витаминизированные напитки, колбасные изделия с пониженным содержанием соли и без перца. Та же соль в школах используется только йодированная.

Есть еще одна очень больная и актуальная тема, которую мы хотим предложить вам для размышления: это –реформирование школы в целом. Ниже приводится **одно** из существующих мнений по этому вопросу. Наше мнение может не совпадать с мнением автора, но, в любом случае, нам есть над чем задуматься. Итак:

Какой должна быть современная школа?

Сейчас существует какая школа: есть программа, которую должны учителя рассказать детям, а ученики должны ее выучить и ответить учителю, за это их оценивают по пятибалльной шкале. Если ребенок учится на 5, то он считается отличником, если на 4- 5, то хорошистом, если на 3 - троечником, а если на 2 - двоечник. В зависимости от вышеуказанной категории, к ученику идет и отношение учителя, если ребенок учится плохо, по школьной программе, его считают дураком, умственно отсталым, если он троечник, то считают, что у него средние умственные способности, и соответственно если он хорошист или отличник, то такого ребенка считают умным, способным.

А действительно ли правильна эта оценка умственных данных ребенка, и раскрывает ли она в полной мере истинные способности детей? А нужны ли вообще детям те знания, которые сейчас преподают в школе? Что реально получает ребенок за эти десять лет обучения, чему он научился в школе?
Ответ, если каждый задумается, у всех будет один и тот же. Школа ничего ценного и полезного не дает детям. А даже, наоборот, у детей портится здоровье, к концу школы он становится больным, а ведь ему

только 16- 17 лет. У этого ребенка нет простора мысли, то есть все дети после школы идут по накатанной кем то схеме, все стремятся в ВУЗ или колледж, и если кто-то туда не идет, то его считают несостоявшимся или неудачником. 90% знаний, которые ребенок получает в школе, никогда ему в жизни не пригодятся, а он должен их сидеть и зубрить, тратить свои силы, здоровье, энергию, весь свой творческий потенциал на усвоение кем то придуманной программы, которая ему никогда не пригодится. И когда ребенок заканчивает школу у него нет ничего: он не самостоятелен, болен, малоактивен, слабоволен.

Какой должна быть школа. Всю школьную десятилетнюю программу можно свести к одному, максимум двум годам обучения. За это время ребенок должен научиться читать, писать, считать. Должен овладеть элементарными знаниями по химии, физике, астрономии, геометрии, литературе, истории. То есть ему должны рассказать самое основное: что изучает данная наука. И если ребенку будет это интересно, то он начнет изучать самостоятельно, обращаясь к

учителю, лишь за помощью, где достать тот или иной материал. Причем если у ребенка будет интерес к изучению, то можно сделать факультативные занятия. Но весь основной упор в школе, должен быть направлен на то, чтоб научить детей реальным знаниям, которые им пригодятся в жизни: научить, например, вышивать, шить, делать изделия из дерева и глины и т. д. Причем дети могли бы свои работы продавать, ведь уходят за рубеж изделия из льна, вышитые крестиком, причем это очень дорого оценивается, а неужели наши девочки 13-14 лет смогут вышить хуже, чем взрослая женщина. Школа должна давать детям не только те знания и умения, которые им пригодятся в жизни, а такие дети уже никогда не останутся без куска хлеба, так как они уже в школе научились его зарабатывать, но так же в школе должны проходить занятия, готовящие детей к родительству. Ведь девочка 16-17 лет, вышедшая из школы уже готова выйти замуж, и родить ребенка, но у нее нет знаний о серьезности и ответственности этого шага, потому зачастую дети рожают детей в результате "плотских утех". И такие родители не могут дать своим детям ничего, кроме того, что они знают как на физическом уровне сделать ребенка. Потому просто НЕОБХОДИМО реформировать школу, чтоб она не калечила детей, а готовила к жизни СЧАСТЛИВОЙ

От редакции: Повторим, что во многих вопросах мнение редакции может не совпадать с авторским, но мы живем в демократическом государстве, а главная ценность демократии в том и заключается, что каждый человек имеет право на свое мнение и свободное его выражение. Мы призываем всех подумать над следующим вопросом: «А какой вы бы хотели видеть школу будущего?» Мы даже готовы устроить дискуссию и обсудить эту тему публично. Любое самостоятельное мнение приветствуется! Ну а наша следующая статья:

Долой мобильники!

Обратите внимание еще на одну деталь: массовая телефонизация и компьютеризация наших школьников с одной стороны и их малоподвижность - с другой. Почти у каждого школьника (за исключением разве что первоклашек) в кармане лежит мобильный телефон. И не такой, который только принимает звонки, что в

общем-то оправдано в условиях нашей страны. Нет, ребенку покупается мобильный телефон с играми, экраном, интернетом. С таким телефоном в руках можно просиживать долгие часы, увлеченно играя или обмениваясь sms-ками. Ну, а если не телефон в руках, то плейер – в ушах. Не будем говорить здесь о влиянии на мозг ребенка волнового излучения, исходящего из телефона, а подумаем о другом: происходит безостановочное воздействие информации на психику, которая в возрасте 9-13 лет достаточно слаба, ранима и неустойчива.

По идее, интенсивная умственная нагрузка должна уравновешиваться нагрузкой физической. Но из-за дороговизны часть родителей не находят средств для спортивных кружков и секций, другие попросту не догадываются купить ребенку велосипед, самокат, наконец, футбольный мяч для того, чтобы он проводил хоть какое-то время в спортивных играх во дворе.

Кстати, санитарными правилами регламентируется и время работы учащихся на компьютере - не больше 30 минут.

Ну а в перерыве можно выпить немного газировки:

Газированные напитки- яд?

Прежде чем понять, вредны ли газированные напитки, выясним, что за вещества в них содержатся.

Пожалуй, один из самый известных – это аспартам. Это подсластитель, пищевая добавка. Он в 200 раз слаще сахара, но не содержит углеводов. Аспартам разрешен более чем в ста странах мира, Россия в их числе. Считается, что суточная доза – 40 мг на 1 кг веса абсолютно безопасна (в одном стакане газировки содержится 50 мг аспартама). Во всех газированных напитках содержится сахар или его заменители. Например, в маленькой бутылочке Пепси-колы (0,33) содержится 8 кусочков сахара (57,74 ккал/100мл). Так что стоит задуматься тем, кому сахар в большом количестве противопоказан. В этом случае стоит выбирать напитки с заменителями сахара (например, с тем же аспартамом).

Лимонная кислота – добавляется чаще всего в газированные напитки. Если напиток, прошел все уровни сертификации, то, скорее всего уровень содержания кислоты не превышает допустимого и не представляет опасности.

Если вы заметили на этикетке только коды пищевых добавок,- стоит знать, какие из них запрещены. Вот они: Е121, Е123, Е240, Е954а, Е924в.

Популярное вещество в газировках – кофеин. Он относиться к мягким стимуляторам нервной системы. Дети, потребляющие много кофеина, более беспокойны, плохо засыпают, часто страдают от головных болей. У них может нарушаться способность концентрировать внимание. Кроме того, кофеин увеличивает потери кальция с мочой.

Из красителей чаще всего в газированных напитках применяют краситель «желтый-5». Он может

вызывать различные аллергические реакции - от бронхиальной астмы до крапивницы и ринита.

Ну и самый главный – углекислый газ. Сам по себе он безвреден. Но его присутствие в воде возбуждает желудочную секрецию, повышает кислотность желудочного сока и провоцирует метеоризм - обильное выделение газов. Именно поэтому многие предпочитают негазированные напитки.

От редакции: *Ну а о том, кому **категорически** противопоказаны газированные напитки, и какие болезни они могут спровоцировать вы узнаете в следующем номере* ☺

Вкусно, но вредно!

Американские ученые составили рейтинг популярных у детей закусок, которые негативно влияют на их здоровье.
Чемпионом по степени наносимого детям вреда оказался **картофель фри**! В нем содержится очень опасная комбинация картофеля, масла, сахара и искусственных вкусовых добавок. Кроме того, даже в детской порции такой картошки - недетское количество калорий!
В десятку самых вредных закусок также вошли:

- **Чипсы;**
- **Газированные напитки - любые;**
- **Батончики типа «Сникерс»;**
- **Печенье с пониженным содержанием жира;**
- **Соленый крендель ;**
- **Крекеры.**

Во всей этой «вкуснятине» опасно соседствуют вредные продукты, соль, различные приправы и красители, которые по своему химическому составу никоим образом не подходят желудку ребенка.
От них возрастает количество гастритов, предъязвенных состояний. Они могут привести к развитию диабета, ожирения, мочекаменной болезни.
Сильно преувеличена польза сухих завтраков - от них дети быстро набирают вес.

От редакции: Стремительный ритм современной жизни требует от человека самых разнообразных умений и качеств личности. Чтобы достичь определенного уровня успешности и благополучия сегодня действительно необходимо быть не только хорошо образованным, культурным, но и, безусловно, здоровым человеком. Важную роль в формировании здоровья играет школа. Именно в школе дети находятся большую часть времени, именно там происходит (или не происходит) становление ЧЕЛОВЕКА ЗДОРОВОГО. Может ли сегодняшняя школа справиться с непростой, но очень важной задачей: ввести в повседневную норму каждого ребенка здоровый образ жизни, если учесть, что большинство детей сегодня имеют различные нарушения здоровья, а вокруг так много примеров нездоровой жизни? Уверены, что- ДА! На этом с вами прощаемся. Надеемся, что вам понравилось. Берегите себя, питайтесь правильно, занимайтесь спортом!