

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

*Селитреникова Т.А.*

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта  
[ser.selitrenikoff@yandex.ru](mailto:ser.selitrenikoff@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассмотрены основные аспекты сохранения и упрочения физического благополучия учащихся общеобразовательных организаций. Проведен анализ деятельности Центра здоровья в рамках реализации национального проекта «Здоровье» (на примере Тамбовской области). Показана роль медицинского работника школы в создании и развитии «здоровьесберегающей среды» образовательной организации.

**Ключевые слова:** образовательная организация, обучающиеся, здоровьесберегающая среда, физическое благополучие

Сохранение и укрепление здоровья школьников – это задача, которую необходимо решать только совместными усилиями медицинских работников, учителей и родителей. Мультиаспектность этой проблемы требует использования специальных методик, учитывающих последние достижения в следующих областях: медицине, физиологии, психологии и педагогике [1]. Каждое учебное заведение соответствующего профиля должно стать «школой здоровья», а социальное и физическое благополучие обучающихся - приоритетной функцией образовательной организации. Школа должна стать центром здоровьесберегающего отношения к ребенку.

В Тамбовской области на базе ТОГБУЗ «Городская детская поликлиника им. В. Коваля» в рамках реализации национального проекта «Здоровье» создан Центр здоровья, основной целью деятельности которого является сохранение индивидуального здоровья детей и подростков, а также формирование у них ценностей здорового образа жизни.

К основным задачам данного центра относятся:

- формирование у школьников и их родителей ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью своих близких;
- мотивирование их к отказу от вредных привычек;
- консультирование населения по вопросам сохранения и укрепления физического здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, увеличению уровня двигательной активности, режиму сна, условиям быта, учебы и отдыха;
- информирование населения о наличии в регионе вредных и опасных для его здоровья факторов;
- групповая и индивидуальная пропаганда ценностей здорового образа жизни, профилактика возникновения и развития факторов риска различных заболеваний [2].

Детское отделение центра здоровья оказывает медицинские услуги следующим детям:

- обратившимся впервые в текущем году для проведения комплексного обследования детям, у которых решение о посещении центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем), самостоятельно (по предварительной записи);
- обратившимся для этапного наблюдения в соответствии с рекомендациями врача Центра здоровья;
- направленным врачом лечебно-профилактического учреждения по месту жительства;
- направленным медицинскими работниками образовательных организаций.

Формы работы Центра здоровья включают:

- стационарную, когда обследование проводится на базе Центра;
- выездную, когда специалисты Центра на выезде обследуют детей из отдаленных школ города или из оздоровительных лагерей. Для выездной формы работы приобретен комплекс «Истоки здоровья», который позволяет провести количественную оценку здоровья и психологическое тестирование учащихся.

В современный период «школьная медицина», а также гигиена детей и подростков имеет технологии скрининг-обследования, целевого мониторинга, оценки распространенности факторов

риска здоровью детского населения, в том числе, с использованием современных аппаратно-программных комплексов и компьютерных технологий [3].

Текущее комплексное обследование, обязательное 1 раз в год, должно включать:

1. измерение роста и веса ребенка, силы рук, окружности груди, талии, бедер, артериального давления;
2. скрининг уровня психического и психофизиологического здоровья школьника;
3. исследование функций сердечно-сосудистой системы: пульсоксиметрия, скрининг сердца компьютеризированный;
4. спирометрию компьютеризированную;
5. экспресс определение уровня холестерина и сахара в крови;
6. оценку остроты зрения;
7. осмотр гигиениста стоматологического;
8. осмотр и заключение врача-педиатра.

Обследования, не вошедшие в обязательный перечень, включают:

- биоимпедансометрию (композиция состава тела) - проводится школьникам с избытком массы тела, при выраженном дефиците массы тела с целью коррекции фигуры. Обследование проведено: в 2018 г. - 422 детям, у 389 детей из которых выявлена патология (93,5%); в 2019 г. - 374 детям, у 321 из которых выявлена патология (87%). Наиболее массовое применение биоимпедансный метод оценки состава тела получил при контроле процедуры коррекции фигуры, то есть комплекса диетологических, медикаментозных и нагрузочных воздействий на организм ребенка, мотивированных в большей степени эстетическими, чем оздоровительными соображениями;
- определение содержания угарного газа и карбоксигемоглобина в выдыхаемом ребенком воздухе;
- определение присутствия наркотических веществ в моче (морфин, кодеин, амфетамины, марихуана, кокаин).

Основным принципом работы Центра здоровья является доступность и бесплатность профилактической медицинской помощи различным категориям детей. Кроме означенной деятельности Центр здоровья решает вопросы создания и контроля адекватной здоровьесберегающей среды в условиях общеобразовательной организации. В этой работе основным действующим звеном является медицинский работник общеобразовательной организации [4].

Аспекты деятельности медицинского работника по созданию в образовательных организациях г. Тамбова здоровьесберегающей среды включают:

- оказание методической помощи учителям: участие в заседаниях педагогического совета школы; выступления по вопросам охраны здоровья школьников (о состоянии здоровья детей, профилактике инфекционных заболеваний, нарушений и отклонений здоровья ребенка); организация и пополнение папки с методическими материалами для педагогов по вопросам школьной гигиены; вовлечение педагогического коллектива в систематическое воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены, выполнения правил школьной гигиены.

- внеклассную санитарно-просветительную работу: проведение лекций и бесед со школьниками по вопросам охраны здоровья и школьной гигиены; организацию и систематическое обновление уголка здоровья по актуальным вопросам охраны здоровья и школьной гигиены.

- работу с родителями: выступления на общешкольных и классных родительских собраниях по актуальным вопросам охраны и укрепления здоровья школьников: организация вакцинопрофилактики, формирование здорового образа жизни, профилактика СПИДа, профилактика табакокурения и наркомании, профилактика близорукости, нарушений осанки у школьников.

Основная цель деятельности медицинского работника образовательного учреждения по созданию здоровьесберегающей среды – это оптимизация образовательного процесса, исследование состояния здоровья обучающихся и, в конечном итоге, стремление к переводу школьников, отнесенных ко второй группе здоровья, в первую медицинскую группу здоровья.

### **Литература**

1. Кучма В.Р., Рапопорт И.К., Соколова Е.В. Федеральные рекомендации оказания первичной медико-санитарной помощи несовершеннолетним, обучающимся в образовательных организациях: в 5 ч. М., 2016. Ч. 5. 185 с.

2. Стародубов В.И. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2014. 212 с.
3. Панков Д.Д., Румянцева А.Т. Руководство по школьной медицине. Клинические основы. М., 2013. 82 с.
4. Эйдельман К. Укрепление здоровья на протяжении всей жизни. М., 2009. 544 с.