

АТЬ-ДВА!

## ПОСТИГАЮТ АРМЕЙСКУЮ НАУКУ

Наверное, большинству десятиклассников служба в армии представляется довольно смутно: впереди ещё целый год школьной жизни, ЕГЭ, а там, возможно, и дальнейшая учёба.

Более реальные очертания этот жизненный этап приобретает для них с началом пятидневных учебных сборов, традиционно проводимых с целью закрепления военных знаний и навыков, приобретенных при изучении такого предмета как «Основы безопасности жизнедеятельности». Выполнение

комплексов вольных упражнений, преодоление полосы препятствий, метание гранаты, рытьё окопов, действия при обороне и наступлении, сборка и разборка автомата Калашникова и многое другое...



Тяготы военной службы почувствовали на себе и юноши из десятого класса Краснозоренской средней школы. Их всего четверо — Никита Поляков, Дмитрий Рогов, Сергей Бунтусов, Александр Чернышов. При такой численности каждый на виду и остаётся лишь под руководством начальника сборов Виктора Тарасова усердно постигать армейскую науку. Отводится на это 35 часов — как на изучение теории, так и на выполнение практических заданий. В том числе имеющихся отношение к основам военных и медицинских знаний, строевой, огневой, тактической подготовке, а также вопросам радиационной, химической и биологической защиты. Точку в сборах, как водится, ставит сдача нормативов.

Подготовила  
Оксана ГАМОВА



**Александр Чернышов, участник сборов:**

—Учебные сборы — полезная и интересная составляющая школьного курса. Несмотря на короткий срок, они оставляют свой след в сознании, заставляют задуматься и понять, готов ли ты к дальнейшим шагам, один из которых — служба в армии. Говорят, что родная земля может накормить человека своим хлебом, напоить водой из своих родников, но защитить себя она не может. И сделать это — уже наше дело. К чему мы сейчас и готовимся. И пусть я не мечтаю о карьере профессионального военного, ничуть не сожалею, что в моей жизни были эти пять дней.

**Виктор Тарасов, начальник учебных сборов:**

—Все ребята отлично подготовлены физически. А это значит, что они обладают силой, выносливостью и способны выдержать определённую нагрузку. И это большой плюс, когда, речь, например, о преодолении полосы препятствий или рытьё окопов. В каждом заметны ответственность, серьёзность и, что немаловажно, неподдельный интерес к предлагаемому для изучения материалу. Заслуживающий внимания аспект — моральный настрой. А он у парней — позитивный.



ШКОЛЬНАЯ ПЛАНЕТА

## ГУЛЯЙ СМЕЛО!



**Закончился ещё один учебный год. Проводить его, подводя итоги, по традиции собрались на общешкольную линейку учащиеся Краснозоренской средней школы.**

А итоги, надо заметить, очень даже неплохие: из 275 учеников 20 удостоились похвальных листов за отличные успехи в учёбе. В том числе: Иван Тарасов и Сергей Маслов (2 а класс), Алтунин Павел и Арсений Карпужин (2 б класс), Ирина Овсянникова и Евгения Щучкина (3 б класс), Анастасия Лопатина, Яна Чекалкина и Николай Трубицын (4 б класс), Карина Казакова, Татьяна Внукова и Елизавета Кохонова (4 а класс), Полина Балева (5 а класс), Косягина Хакимова (5 б класс), Елизавета Прохорова и Ксения Полухина (7 а класс), Елизавета Занина (7 б класс), Полина Жолудева (8 а класс).

Не присутствовали на линейке учащиеся выпускных, 9-х и 11-х классов, главная задача для которых на этот момент — основательно подготовиться к предстоящим экзаменам, но и в честь некоторых из них также звучали аплодисменты: на «отлично» завершили учебный год Анастасия Чернышова (9 а класс) и Дарья Балева (11 класс).

Ещё одна традиция — не только говорить об успехах в учёбе, но и поздравлять друг друга, не забывая об отсутствующих по причине участия в учебных сборах десятиклассниках, с переходом на следующую ступень: каждый класс подготовил музыкальный номер-поздравление.

«Кончил дело — гуляй смело» — гласит русская пословица. И летние каникулы как раз для того, чтобы встречаться с друзьями, ходить в походы, совершать увлекательные поездки, открывать для себя новых авторов и просто наслаждаться солнцем и отдыхом.

Фото и текст Оксаны ГАМОВОЙ

СБЕРЕЖЕНИЕ НАЦИИ

## ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕГО РОССИИ

**Охрана и укрепление здоровья детей — главные направления Национальной стратегии России на 2012-2017 годы. «От успешного решения этих проблем, — сказал Президент РФ Владимир Путин, — во многом зависит будущее России, ее экономическое, социальное и демографическое благополучие, обеспечение обороноспособности и безопасности страны».**

О состоянии и укреплении здоровья детей и подростков нашего района мы попросили рассказать педиатра Николая Попова.

—У нас всего 1046 детей и подростков, из них 578 школьников. Мне бы хотелось поговорить сегодня о здоровье учащихся школ.

Итак. Все эти 578 школьников разделены на группы здоровья. К первой относятся абсолютно здоровые дети. Их 102 человека. Во вторую входят дети, имеющие патологии. Это так называемая «группа риска», из которой они могут перейти или в первую или в третью группы. Все будет зависеть от успешности лечения: вылечивается ребенок — он переходит в первую группу, нет — становится хроником и переходит в третью. В общем, во второй группе насчитывается 304 школьника. Третью группу, как вы уже поняли, составляют дети с хроническими заболеваниями. Таких у нас 156 человек. К четвертой группе относятся дети, имеющие декомпенсацию, то есть ухудшение состояния здоровья. Их семь. Ну и с пятой группой у нас девять детей. Это — инвалиды.

**—Какие же заболевания у школьников преобладают?**

—Наиболее частыми у них являются простудные заболевания. Это заболевания органов дыхания — ОРВИ, бронхиты, пневмонии, тонзиллиты, ангины. Есть дети с бронхиальной астмой — серьезным заболеванием, допущенным халатным отношением родителей к детям. Некоторые из них думают, что бронхиальная астма никогда не коснется их ребенка и своевременно не ведут его на прием к врачу. Свистящее дыхание, ночной кашель и чувство заложенности в груди

ребенка они принимают за последствия простудных заболеваний и надеются на самостоятельное излечение болезни. В то же время возможности для быстрой и качественной проверки здоровья сейчас достаточно.

Второе место занимает кариес. Им страдает практически каждый ребенок. Характерно, что многие родители тоже на это не обращают внимания, что, в конечном счете, приводит к разрушению зубов и инфекции различных органов.

На третье место выдвигаются заболевания костно-мышечной системы. Его у нас имеют 143 ребенка. Сегодня у каждого третьего школьника или сколиоз, или нарушение осанки. Это связано с малоподвижным образом жизни. Позвоночник страдает от того, что мы не даем нагрузку на него. Кроме уроков физкультуры, дети ничем не нагружают его. Хотя есть еще зарядка, катание на санках и лыжах, игра в волейбол и футбол, бег и т.д. То есть надо больше двигаться.

У многих детей выявлено плоскостопие. Скорее всего, виной этому служит неправильный подбор обуви. Большинство детей ходят в кроссовках, в результате чего стопа уплотняется. Уже если хочется носить эту обувь, необходимо вставлять в нее стельки-супинаторы.

По-прежнему большой процент занимают заболевания органов пищеварения: гастриты, колиты, панкреатиты, дискинезии желчевыводящих путей. Причина заключается в неправильном питании.

**—Назовите факторы нарушения питания.**

—Во-первых, многие дети не завтракают, уходя в школу. А если и завтракают, то, скорее всего, бутербродом с чаем. Здоровое питание предполагает горячий завтрак. Это могут быть каши — чистый экологически продукт. Они варятся на воде или на молоке с добавлением меда или варенья. Каши должны регулярно присутствовать в рационе ребенка. И быть разными: овсяная, гречневая, перловая, пшеничная. Должны также присутствовать овощи (тушеные, вареные, сы-

рые в салатах), фрукты.

Касаясь фруктов, хочу сказать, что детям, конечно, хочется разнообразия: киви, апельсины, бананы, манго и т.д. Но преимущество надо отдавать тем фруктам, которые выращиваются на территории, где живет человек. В этом случае они наиболее полезны.

Нельзя употреблять детям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта жирное, жареное, острое, копченое, что провоцирует эти заболевания.

К другим заболеваниям относятся инфекции мочевыводящих путей. К ним приводят частые простудные заболевания, несоблюдение гигиены, отсутствие теплых туалетов, ношение легкой одежды в холодное время года.

**—А как у детей обстоят дела со зрением?**

—У нас имеется 100 детей с заболеванием органов зрения. Их, возможно, больше, но из-за отсутствия офтальмолога в районной больнице, они здесь не обследуются. В областную же едут не все.

**—В чем, по-вашему, причина столь большого количества детей с заболеваниями органов зрения?**

—Долгое сидение за компьютером, который сегодня имеет практически каждый школьник. Из-за того, что мало бывают на улице, сказывается на глаза недостаточный приток свежего воздуха.

**—С эндокринными заболеваниями много школьников?**

—На уровне прошлого года. 48 детей имеют заболевания щитовидной железы. Это объясняется в первую очередь нехваткой йода в воде и продуктах питания, а также плохой экологией. Мы же относимся к эндемической зоне.

53 ребенка имеют ожирение. 19 детей — с задержкой физического развития, то есть с весом ниже установленной нормы.

**—Физическое развитие напрямую связано с душевным здоровьем. А каково оно у школьников?**

—Школьная нагрузка, семейные ссоры и разборки, постоянные стрессы отрицательно сказываются на нервной системе детей. Сегодня 60 их живут с нарушением ее.

К сожалению, есть дети и с нарушением психики — 9 человек. Большинство их из семей социального риска.

**—Какие меры принимаются по укреплению здоровья детей?**

—Все наши школьники ежегодно проходят диспансеризацию. Те из них, у которых выявляются заболевания, направляются к узким специалистам в областную больницу, где их службе обследуют и назначают лечение — или там, или у нас. Отдельные по показаниям направляются даже в столичные клиники. К примеру, дети с пороками сердца.

**—Лето — самый подходящий период для оздоровления детей. Обычно многие из них оздоравливаются в нашей больнице. А сегодня это планируется делать?**

—Мы стараемся охватить в этот период детей с хроническими заболеваниями и детей, которые входят в группу риска. Сегодня таких будет около 400 человек. Учащиеся Краснозоренской средней школы будут находиться на дневном стационаре больницы. Кроме лекарственных средств, мы им будем назначать ЛФК, массаж, физиопроцедуры (дарсенваль, массаж, электрофорез). А сельских ребят госпитализируем в круглосуточный стационар. Часть детей поедет на лечение в областную больницу.

**—Важную роль в укреплении здоровья детей имеет санаторно-курортное лечение. Раньше многие школьники получали путевки в санатории Крыма и Кавказа. Теперь такая возможность есть у них?**

—Эти путевки были по линии Министерства здравоохранения. Большинство их — в санатории «Мать и дитя». Сегодня таких путевок нам выделили две. И предназначены они для детей-инвалидов, имеющих такие заболевания, как сахарный диабет, нарушение опорно-двигательного аппарата.

Беседу вела Галина Ермолова