

Рабочий день младшеклассника — 12-14 часов в сутки

Здоровье детей не должно приноситься в жертву непрерывному и интенсивному обучению разным предметам, а родители, которые ради реализации собственных амбиций взваливают на ребенка непосильную нагрузку, рискуют «носиться с ним по больницам всю оставшуюся жизнь».

В рамках проекта «Школа.Live» родители и старшеклассники обсудили проблему сохранения здоровья в течение всей долгой школьной жизни. Ведущей ток-шоу стала Тутта Ларсен.

В дискуссии приняли участие профессор, академик Российской Академии образования, директор Института возрастной физиологии Марьяна Безруких, актер, бизнесмен, мастер боевых искусств Сергей Бадюк, врач-диетолог Алексей Ковальков, депутат Госдумы, заслуженный мастер спорта по дзюдо и самбо Дмитрий Носов. Среди выступавших — активисты родительских организаций, представители экологических инициатив.

Носов посетовал, что физическое развитие детей не является приоритетом для нынешнего министра образования. «Ни слова не прозвучало о физическом развитии детей в выступлении министра Ливанова в Госдуме при обсуждении законопроекта об образовании», — подчеркнул он. В сентябре 2011 года в московских школах были введены 3 часа физкультуры вместо прежних двух: однако Россия продолжает занимать по этому показателю последнее место в Европе, где уроки физической культуры (хотя такого слова там нет, а есть только спорт) занимают 5-7 часов в неделю. Марьяна Безруких подчеркнула, что заниматься собственно спортом могут только здоровые дети, а таковых среди учащихся не более 30%. «Остальные 70% должны быть в подготовительной группе по физкультуре, но они сидят на скамейке во время урока, а не занимаются физкультурой», — говорит академик РАО.

У многих бывших школьников сохранились неприятные воспоминания об уроках физкультуры — чувство дискомфорта и неловкости, когда не получалось выполнить норматив, насмешки одноклассников над увальнями и неумехами и спортзале. Но уже окончившие школу молодые люди понимают, что нельзя просто взять и отменить физкультуру. «Для меня физкультура давалась тяжело. Нормативы — это несправедливо. Но мы пользуемся ею в своей жизни — даже подняться по лестнице невозможно без элементарных навыков физкультуры», — говорит студентка, участница ток-шоу. Но еще не перевелись школьники, способные получать удовольствие от физкультуры. «Я не считаю, что урок физкультуры — это пытка. Спорт развивает силу воли и поднимает дух, и мне кажется, что это очень все весело. Мне было интересно этим заниматься», — заявила старшеклассница Анастасия.

В школах давно запретили автоматы с чипсами, но питание, похоже, не стало более здоровым: напротив, участились случаи различных аллергических реакций. Алексей Ковальков подчеркнул, что, если ребенка приучили к определенному типу пищи, его сложно приучить к другому: «Можно дать ребенку идеальное меню, но он не будет его есть. Надо вводить в школах уроки по диетологии», убежден диетолог. «Ни один школьник не будет слушать уроки по диетологии», — возразила врачу старшеклассница.

Марьяна Безруких обратила внимание на колоссальный недосып детей, что является практически невосполнимым: по мнению врачей, попытки компенсировать недосып на выходных во многом несостоятельны. Старшеклассники недосыпают 2 часа и больше в 60% случаев, подчеркнула она, и причина вовсе не в том, что они играют в компьютерные игры и «зависают» в соцсетях: «У них 16-18 часовая рабочая день. В младшей школе сон должен быть 10 часов, но на самом деле рабочий день в младшей школе составляет 12-14 часов в сутки», говорит академик РАО.

Не менее безнадёжная картина и с прогулками: на свежем воздухе надо быть не менее 2,5 часов в день, а дети гуляют в среднем 29 минут в день. Марьяна Безруких рассказала об отце, который был искренне уверен, что ежедневный путь сына от машины до школы и обратно длиной в 5 минут является прогулкой.

«Родители, никто за вас не будет заниматься вашими собственными детьми, в категорической форме это

заявляю!» — с таким призывом обратился к родителям школьников Сергей Бадюк. Он предостерег родителей от того, чтобы посредством ребенка они компенсировали свои собственные жизненные неудачи. «У нас родители компенсируются на детях — либо 15 преподавателей по физике и математике, либо папа сумасшедший, который ничего не добился, третирует ребенка — ты мало тренируешься, и палками загоняет в зал», — отметил актер.

Автор: Артур Скальский © Московские новости ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 👁 2192 28.10.2012, 11:20 📌 323
URL: <https://babr24.com/?ADE=109561> Bytes: 4355 / 4355 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)