

«БЕЗБОЛЕЗНЕННАЯ» ШКОЛА

Как влияет экипировка ученика на его здоровье

РОДИТЕЛИ Среднего Урала оккупируют школьные базары. В сложных экономических условиях для большинства семей главный критерий выбора «арсенала» ученика — цена вопроса. Однако медики настоятельно рекомендуют учитывать безопасность товаров школьного ассортимента.

Ранец или сумка?

Ответ на этот вопрос однозначен — ранец. Особенно если речь идет об учениках начальной школы. Сегодня заболевания костно-мышечной системы совершенно определенно относятся врачами к «профессиональным» недугам школьников. А неправильно подобраный портфель (ранец, рюкзак) — прямой путь к сколиозу.

Начнем с того, что, отправляясь в магазин за ранцем, нужно взять с собой ребенка и... весы. Согласно рекомендациям врачей, вес пустого ранца не должен превышать 500-700 грамм. К слову, весы пригодятся вам и в учебном году для определения веса ранца, напечатанного учебниками и тетрадками. Если этот вес не превышает 10% от массы тела владельца — отлично. Если же он тяжелее, придется вам брать эту ношу на себя.

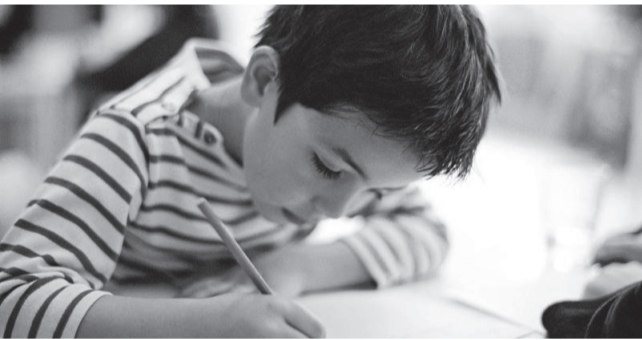
Перед покупкой ранец надо примерить на школьника. Свой выбор делайте в пользу ранца, подходящего ребенку по всем параметрам. А именно: **верхний край ранца не должен превышать уровня плеч. Нижний край не должен выходить за уровень бедер.** Лямки школьного рюкзака должны быть широкими, а спинка — твердой. В идеале для ученика начальной школы нужно подобрать ранец с ортопедической спинкой. Она повторяет изгибы тела ребенка и не позволяет горбиться под грузом учебников. Но у таких «здоровых» ранцев есть один существенный недостаток — высокая цена. Если его приобретение будет ударом по семейному бюджету, можно обойтись обычными ранцами с жесткой спинкой.

Строго по линейке

Заболевания глаз и их придаточного аппарата занимают лидирующие позиции среди всех недугов школьников Среднего Урала. Понятно, что факторов риска развития этих заболеваний у современных детей более чем достаточно. Задача родителей — свести эти риски до минимума. Одна из мер профилактики офтальмологических проблем — правильный выбор тетрадей.

Для сохранения зрения ребенка родителям необходимо при покупке тетрадей заглянуть внутрь. Первое, на что стоит обратить внимание, — качество бумаги. Она в ученических тетрадках не должна быть ослепительно белой. Что касается разлиновки, то идеальный вариант — серый цвет. **Ярко-голубые линейки провоцируют рябь в глазах и, соответственно, портят зрение.** Сами же линейки (клетки) должны быть четкими, но не яркими. На рабочих листах не должно быть никаких рисунков. Кстати, чрезмерно яркие рисунки на обложках тоже не принесут пользы зрению.

Словом, скромные тетради «а-ля советская школа» — самые что ни на есть подходящие для школьника с точки зрения безопасности для его здоровья. Они же, к слову, самые недорогие.



Гигиена и еще раз гигиена

Готовя школьника к новому учебному году, нельзя забывать о таких мелочах, как влажные салфетки для рук и влажная туалетная бумага. **В последние годы на Среднем Урале наблюдается рост заболеваемости острыми кишечными инфекциями.** А это в первую очередь — «болезни грязных рук». Наивно надеяться, что классный руководитель сумеет проследить, чтобы все дети перед посещением школьной столовой вымыли руки. Поэтому задача родителей — научить детей азам гигиены. Влажные салфетки или дезинфицирующие растворы для рук много места не занимают, а польза от них огромная.

О пользе «жадности»

В портфеле школьника обязательно должна быть расческа. При этом нужно объяснить ребенку, что делиться этим предметом ни с кем нельзя, ни под каким предлогом. Эпидемиологи Свердловской области отмечают, что **ежегодно в регионе регистрируется около трех тысяч случаев педикулеза.** Нередко вшей дети «приносят» из школы. Конечно, сегодня в аптечной сети ассортимент средств лечения педикулеза обширен, и необходимости брить заболевшего ребенка «под ноль» нет, но процесс избавления от паразитов весьма хлопотный.

Одежда «дышит»

Сегодня большинство школ Среднего Урала перешли на форму. Чаще всего она шьется из ткани с преобладанием синтетических волокон. Компенсировать этот «минус» можно за счет рубашек, блуз, водолазок, которые надеваются под жилеты или сарафаны.

— **В одежде школьника, особенно если она прилегает к телу, должны преобладать натуральные ткани,** чтобы был обеспечен необходимый воздухообмен, — говорит педиатр **Марина ВОРОТНИКОВА.** — А нижнее белье обязательно должно быть из хлопка. Сменную обувь также лучше выбирать из натуральных материалов: кожи, текстиля. Это тот случай, когда экономить не стоит. Кроме того, обувь школьника должна иметь супинаторы — это хорошая профилактика весьма распространенного среди учеников плоскостопия.

«АиФ», №34

ЛЮБЛЮ ТЕБЯ, НАРОДНАЯ, ЖИВАЯ!

IV областной фестиваль народной песни «Лялинское поречье»

(Окончание. Начало на с. 1)

22 АВГУСТА на набережной реки Ляля в деревне Савинова Новолялинского городского округа состоялся IV областной фестиваль народной песни «Лялинское поречье». Фестиваль проводится в день рождения деревни Савинова, ей исполнилось 356 лет!

География этого песенного фестиваля очень обширна: от Екатеринбурга до Советского, что находится в Ханты-Мансийском автономном округе. Нынче в этом культурном мероприятии приняли участие 37 коллективов, но наших артистов среди участников, к сожалению, не оказалось.

Хозяин фестиваля (так гости и артисты с почтением называли этого человека) и главный организатор праздника народной песни **Сергей Васильевич Удинцев.** Он здесь родился, здесь похоронены его родители, так что деревня Савинова — его Родина с большой буквы, которую он очень любит. Сейчас Сергей Васильевич живет и работает в г. Советском ХМАО, занимая там высокий пост главы Советского района.

Абсолютно все на этом, ставшем уже традиционным, фестивале обустроено для его проведения благодаря С.В. Удинцеву. Это и деревянный участок набережной реки Ляля, и сцена, и подмостки, и деревянный настил площадки у сцены.

На открытии фестиваля было отмечено, что его идея принадлежит двум Иванам и двум Сергеям: бывшему управляющему

Северным округом Свердловской области Ивану Ивановичу ГРАМАТИКУ, Народному артисту России Ивану Ивановичу ПЕРМЯКОВУ, который открывал и закрывал песней нынешний фестиваль, Сергеем Васильевичем УДИНЦЕВУ и Сергеем Александровичем БОНДАРЕНКО, главе Новолялинского городского округа.

К сожалению, погода в этом году не порадовала организаторов и участников, но праздник состоялся, продолжался он целых шесть часов и превратился в большое народное гулянье. Красота уральской природы, задушевное пение — все это сделало его незабываемым. Зрители активно подпевали артистам, дружно аплодировали им и вдохновенно танцевали. Детишки — гости фестиваля веселились на детской площадке, работники культуры организовали для них игровые программы и аттракционы.

Но не только самобытные творческие коллективы, от русских народных до казачьих, порадовали зрителей своими талантами, но и местные народные мастера, познакомившие присутствующих с творениями своих рук. Тут же, прямо



Солнечное настроение!

на набережной, расположились торговые палатки, где можно было приобрести изделия народного творчества и поучаствовать в проводимых народными умельцами мастер-классах по их изготовлению.

И какой же праздник без угощения! Организаторы песенного форума позаботились и о нем. Чего здесь только не было: вкусного, душистого, уральского! Мед, ягоды, квас разных сортов, восемь сортов чая на травах, пироги, свежий хлеб. И всей этой вкуснотищей совершенно бесплатно потчевали гостей праздника, а мед и ягоды можно было недорого купить и увезти домой.

По итогам фестиваля все коллективы были награждены дипломами и памятными сувенирами.

С. ЧИКИШЕВ
Фото автора

В мире прекрасного

ТЕРРИТОРИЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

О красоте садового участка и его создателе

АЛЕВТИНА СЕМЕНОВНА АШИХМИНА далеко не новичок в садово-огородном деле. **Еще в молодости они с мужем Сергеем приобрели садовый участок за городом и все последующие годы много сил и времени отдавали полюбившемуся занятию, накапливая опыт.**

Кому-то оно покажется простым, но это только на первый взгляд. А вот супруги Ашихмины точно знают, как много надо вложить труда, чтобы добиться богатого урожая, какими надо обладать знаниями, чтобы на участке радовали глаз самые разные овощные культуры, ягоды, цветы, в выращивании которых они преуспели. Пример тому садовый участок, что по улице 8 Марта, где занята своим любимым делом Алевтина. Предварительно созвонившись, договорились о встрече непосредственно по адресу, где разбит ашихминский сад.

— **Алевтина, приятно удивлен чистотой и красотой вашего участка. Как удалось достичь этого?**

— В том заслуга не только моя. Трудимся вместе с родственниками, я с мужем Сергеем и его брат Николай с женой Людмилой. Мужчины выполняют свою работу, к примеру, тот же монтаж водопровода, строительство и ремонт теплиц, изгороди, оформление дорожек-проходов между грядками, копку. То, что требует мужских рук. Женщины занимаются посадкой овощей, прополкой и другой «чисто женской» садовой работой. Мне вот нравится ухаживать за цветами.

По весне всегда собираемся, советуемся, решаем, что будет расти у нас будущим летом. Между нами нет разногласий, и не принято выяснять, кто сделал на участке больше. Здесь проводим очень много времени, можно сказать — живем, и потому вместе стараемся обустроить дачу, навести на ней чистоту, порядок, создать уют, ведь в хороших условиях жить намного приятнее.

— **Вижу, и цветов у вас много... Каким предпочтением отдаете?**

— Особой любви к чему-то одному нет, выращиваем всего понемногу. Есть и лилии, и георгины, и лавatera, и гладиолусы, и примула. Растут флоксы, петуния, «Анютины глазки», циния, хризантемы. Разом всю эту красоту, конечно, не увидеть, у каждого растения свой период цветения. Весной радуют глаз яркие тюльпаны, за ними — нежные нарциссы, чуть позднее красавцы-пионы... И такое разнообразие на нашем участке все лето. Развожу и герань, летом она растет

в горшках прямо на улице, в саду, и тоже служит его украшением.

— **У вас здесь, и в самом деле, очень красиво, даже сейчас, когда пора цветения у многих культур позади, когда на улице пасмурно и дождливо, как сегодня. Смотришь на все это великолепие, и душа радуется. Не сад, а территория хорошего настроения! Наверняка и овощи вырастили?**



А. С. Ашихмина

— Ну как без них! Все, что возможно взрастить при нашем капризном уральском климате, на участке и в этом году имеется. Снимаем урожай помидоров разных сортов, и их десятки. Огурцы, перцы, кабачки, патиссоны, морковь, свекла и многое другое к нашему столу из собственного сада. Тыквы уродились, хотя и не очень крупные.

— **И яблочки, как видно, налились...**

— Да, и они доходят, и слива, и алыча. Вот там, вдоль забора, растет малина, чуть подалее жимолость, черная и красная смородина и ароматная клубника балуют плодами. Клубнику, как и овощи, обычно высаживаю семенами, а не рассадой.

— **А где знания необходимые черпаете, семена берете?**

— Семена беру или в магазинах, или выписываю, при этом использую Интернет, там же нахожу много полезной информации по садоводству, покупаю и тематические журналы.

— **Как распорядитесь урожаем, что готовите из него?**

— Когда урожай хороший, занимаюсь консервацией. Раньше делала это в больших объемах, сейчас поменьше, с годами спрос поубавился. Дети выросли и теперь что-то делают сами, что-то покупают. Продавать урожай — не продаю, не умею это делать, а вот дарить цветы и овощи нравится.

Наш разговор с хозяйкой сада неожиданно прервал петушиный крик. На мой немой вопрос она пояснила, что, помимо растениеводства, они немного и животноводством увлеклись: в хозяйстве содержат пять кур, петуха и кроликов. По большей части забота о них, как выяснилось, лежит на Николае, хотя, по признанию владелицы сада, дело это очень хлопотное. Отметил я еще и то, что на участке есть своя скважина, значит, проблема с водой решена, не обошлось и без баньки, непременно атрибута тех садов, хозяева которых ценят настоящий отдых. Понравился и летний домик, где мы беседовали, помещение это довольно просторное, с печуркой, незамысловатой мебелью и настенными деталями дачного интерьера. Все, что требуется для отдыха на садовом участке в любое время года, здесь есть. Удобно и то, что летняя кухня расположена рядом с баней, а между ними под кроной яблони гармонично вписался стол со скамейками. И везде идеальная чистота. Вот уж поистине умеют люди создать уют!

— **Алевтина, знаю, что это — не единственный у вас сад...**

— Да, есть и другой, что раньше разрабатывали, все хотим от него отказаться, тяжеловато два участка обрабатывать, да никак не решимся. В последнее время им дочь больше стала заниматься. Посадила зелень, мелочь разную. Там и ягоды растут, и парники есть под огурцы и кабачки, картофель посажен. И самодельный пруд с карасями обустроили.

— **Несколько слов о ваших наследниках...**

— Вырастили сына и дочь, теперь внука и внучку воспитываем. Это главное наше богатство.

— **Словом, все у вас для счастья есть, остается только пожелать вам здоровья и успехов в благородном труде. И спасибо за интересную экскурсию по вашему сказочному садовому уголку.**

— А вам спасибо за добрые пожелания.

А. МАЛЫГИН, г. Нижняя Тура
Фото автора