



ЗНАНИЕ — СИЛА И ЗДОРОВЬЕ

Здоровье порождает удовольствие,
как огонь создает теплоту.

Томас Мор

Здоровье народа куется в детстве.

Иван Павлов

Я обратил внимание, что все чаще и чаще приходится слышать не только от людей старшего поколения, но и от безусых юнцов о некоей их ностальгии по старым, то бишь по советским фильмам. Наверное, здесь срабатывает философский принцип: все познается в сравнении. За последние годы, вдоволь насытившись массой западных или голливудских кинолент, смакующих насилие, порнографию, бездуховность, люди с тоской стали вспоминать многие советские фильмы, среди которых, надо признаться, были подлинные шедевры, воспевающие добро, милосердие, чистую любовь, нравственность. При этом речь идет не только о фильмах художественных. Многочисленные серии просветительских, научных, медицинских, спортивных и других лент заменяли собой для миллионов телезрителей, я бы сказал, познавательные лекции и уроки. Как правило, они создавались на высоком художественном уровне. Поэтому и хорошо запоминались.

К примеру, киножурнал, созданный еще в 60-х годах по заказу Министерства здравоохранения СССР. Об этом я не раз писал. Показывали урок в первом классе. Вдруг во время урока встает мальчик и начинает лениво укладывать портфель.

— Ты куда, Сережа? — с нескрываемым удивлением спрашивает учительница.

— На улицу. Гулять хочу, — устало отвечает мальчик, едва шевеля губами.

Зал хохочет. Нам смешно. Мы смеемся над наивностью ребенка, который вдруг, внемля голосу природы, решил нарушить установленный взрослыми порядок. Нам жалко мальчишку, мы его понимаем. Сочувствуем ему. Но в то же время твердо убеждены, что урок, тем не менее, нужно выдержать до конца. Хочется или не хочется, может быть или не мо-

жется — это не имеет значения. Вроде все верно. Однако верно ли, что и здоровенный десятиклассник, и крохотный первоклашка проводят за партой одинаковое время — академический час, то бишь сорок пять минут. Живут по одному и тому же режиму?

Что же происходит, с точки зрения медицины, с миллионными такими вот крохотными Сереж? Потребность в движении в любом организме, и особенно в детском, заложена самой природой. Все мы наверняка не раз видели, как, скажем, уставшая кормящая кошка-мама лежа дремлет на полу, а вокруг нее носятся, как угорелые, крохотные котята. Лезут друг на друга, борются, кувыркаются, делают замысловатые акробатические движения. Кошка-мама время от времени открывает один глаз, чтобы в случае чего предупредить какую-нибудь беду, и тотчас же закрывает, убедившись, что все идет нормально. У меня такое впечатление, что эта кошка-мама куда трезвее и правильнее осознает суть и смысл философской формулы «движение — жизнь!», нежели многие высокообразованные люди.

А ведь та самая Природа (или Эволюция, или сам Господь Бог) все устроили очень даже мудро. Она «придумала» очень «умный» гормон, адреналин, который, поступая в кровь, повышает потребление кислорода и артериальное давление, а также содержание сахара. Не случайно дети бывают сладкоежками. Вдобавок ко всему он стимулирует обмен веществ. И самое главное: Господь Бог через Природу и с помощью Эволюции все устроил так, что у взрослых содержание адреналина в крови повышается чаще всего при усиленной мышечной работе или эмоциональных переживаниях, а вот у детей даже в покое его всегда хватает с лихвой. Это для того, чтобы ребенок, как уже говорилось, внемля голосу Природы, двигался, носился как черт, чтобы адреналин у него в крови «сгорал» бы. Но если при наличии адреналина в крови ребенок мало двигается, не играет вдоволь, не носится как угорелый, то он становится вялым, хилым, болезненным. А если такое состояние, такой арестантский режим становятся привычными, то организм переживает с годами, особенно к зрелому половому возрасту, ломку. Есть народное выражение: «Тихий ребенок — больной ребенок».

Тяжело смотреть на детей на уроке, особенно — в конце урока. И особенно в тех школах, где директор, подобно тюремному надзирателю, устанавливает режим, карающий де-

тей, которые толкаемые милым и добрым адреналином, норовят во время перемены прыгать, лазить по партам, бегать, скакать друг на друге — совсем как те самые маленькие котятка. Но вот на перемене адреналин не сгорел. Семилетний неумышленныш вновь сел на свое место. И уже к середине урока он, привожденный к парте, уныло смотрит в пустоту. Повторяю, страшно не утомление. Страшно хроническое переутомление. Страшно, что такое состояние, как усталость, невнимательность, рассеянность, становятся явлением привычным, выработанным. Не отсюда ли берут начало будущие потенциальные симптомы множества нервных заболеваний, которые впоследствии с невероятным трудом поддаются лечению? Если вообще поддаются.

Ребенку все равно, как взрослые оценивают его действия или, говоря школьной терминологией, его поведение. Ему все равно, принимают ли его непоседливость за шалость или за невоспитанность. Он нуждается в движении, и все тут. Ведь если бы этой потребности в движении не было предусмотрено Природой, то все живое на Земле вымерло, не успев родиться. Беготня для ребенка, что воздух для дыхания. А у нас, как я выяснил, первоклассники получают меньше физической нагрузки, нежели они имели в детском саду. В одночасье попадают в качественно новые условия, заставляющие и обязывающие малышей длительное время пребывать в статическом положении, что чрезвычайно противоестественно для ребенка. Педагоги и врачи хорошо знают, что приспособление организма маленьких детей к условиям школьной жизни протекает далеко не гладко. Наиболее трудными являются первые четыре класса. Не случайно именно эти классы доставляют врачам больше всего хлопот и забот. Это и нарушение осанки, и нервные расстройства, и другие заболевания. И, как это ни парадоксально, именно в этих классах хуже всего обстоит дело с физическим воспитанием: физкультпауза, элементы игр, зарядка, сам урок физкультуры — все это отдано подчас на откуп педагогу общего профиля. Вот что пишут специалисты: «Посмотришь на то, как далеко не молодого возраста, довольно тучная учительница, едва переводя дыхание, проводит урок физкультуры с задыхающимися от длительной неподвижности детьми, и диву даешься. Малыши безропотно, но с большой неохотой повторяют за неповоротливой тетей медленные, несуразные движения».

На нашем веку, как в советское время, так и в новейшей истории, бесконечное число раз осуществляли так называемые школьные реформы. Хочется верить, что когда-нибудь государственные мужи разработают реформу для искоренения всех реформ. В конце концов, кому нужны революционные реформы, если на финише школьной жизни мы имеем много юношей и девушек с искривленными позвоночниками и расстроенными нервными системами. Добавим к этим бедам еще и то, что многие именно в школе, не ведая, что творят, впервые познают вкус алкоголя и запах табака.

Сеять разумное, доброе, вечное — это прекрасно. Только нужно сеять и здоровое. Можно лишь радоваться тому, что у нас делается все, чтобы школу превратить в храм знаний. Если суммировать учебные программы всех десяти классов, то, по крайней мере, любой выпускник теоретически может стать энциклопедистом. Однако на практике этого не происходит, кроме всего прочего, и потому, что быстрая утомляемость, нетренированная память приводят к плохой усвояемости знаний, нервным расстройствам. Как отмечают ученые, «дисбаланс между количеством адреналина и объемом движения» — словом, плохое здоровье — являются плохим подспорьем в процессе учебы. Поэтому рядом с «храмом знаний» непременно должно находиться «пахотное поле здоровья». А у нас, увы, еще с советских времен, особенно первые четыре класса являются неким обсевком в поле.

В свое время специалисты предлагали ряд мер, направленных на то, чтобы предупредить беду уже в начальных классах. Это и сокращение академического часа до тридцати минут, и увеличение числа физкультурных пауз, и подготовка узких специалистов по физическому воспитанию для школьников младших классов. Уже была готова комплексная программа, предполагалось, что она обретет силу закона. Однако горбачевская перестройка и это нужное и важное дело не осуществила. Конечно, возрастное деление школьников на младшие, средние и старшие классы — дело условное. Трудно провести осязаемый «водораздел» между учениками, скажем, четвертого и пятого классов. И тем не менее, даже условное разделение возрастных групп имеет практическое значение, что само по себе обязывает осуществлять не только профессионально грамотный, но и дифференцированный подход к решению острой проблемы.

Следует, наверно, напомнить, что в стратегическом плане речь идет о будущем совокупном здоровье нации, о судьбе будущих олимпийских чемпионов, которые, как известно, не с неба падают, а вылупляются из физической культуры, как птенцы из яйца. Однако после распада СССР мы начисто забыли не только такое прекрасное слово, как «товарищ», но и такое спасительное словосочетание, как «физическая культура». При этом даже не задумываемся, что физическая культура — это не нечто обособленное, а объективная и органичная часть общей культуры общества. Она является одной из важнейших сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья общества, на развитие физических способностей человека.

Мы обманываем себя, полагая, что сегодня невозможно возродить авторитет бесценной роли физкультуры лишь потому, что слишком низок жизненный уровень общества, слишком худа и тоща продовольственная корзина. Старшее поколение хорошо помнит, что в послевоенное голодное время (в 1947 году люди пухли от голода) самым многолюдным местом были стадионы, спортивные залы, даже городские улицы, где довольно часто проводились кроссы. В школьных дворах по утрам до начала уроков делали зарядку. Оценка в дневнике по физкультуре имела такой же вес, как и по математике. Одним из самых авторитетных вузов считался как в Арцахе, так и, думаю, в Армении Ереванский институт физической культуры. Значки ГТО и разрядников ценились, как символы силы и мужества. Кумирами для детворы были не какие-нибудь «виртуальные» недостижимые рекордсмены мира, а местные чемпионы, которым они старались подражать.

Пусть это сегодня кажется некоей ностальгией или неким анахронизмом, но здоровье подрастающего поколения, от которого будет зависеть, повторяюсь, совокупное здоровье всего народа, всегда являлось конкретным национальным богатством. Не случайно древние философы в формулу «В здоровом теле — здоровый дух» вкладывали прежде всего стратегическое начало.

Если поучителен принцип, призывающий беречь честь смолу, то насколько он ценен по отношению к здоровью! И если дети младших классов приобретают различные недуги, то это мы должны нести ответственность за их будущее. Не случайно врачи, собирая анамнез для истории болезни, в обязательном

порядке расспрашивают пациента о перенесенных в детстве болезнях. Ибо большинство недугов берет начало в раннем детстве. Учítывая, что через школу проходят все без исключения, речь идет не только о здоровье отдельных лиц, но и о здоровье всего народа.

Вспомним великого Мишеля Монтеня: «Без здоровья меркнут и гибнут радость, мудрость, знания, добродетели». Следует ответственно подумать о том, что народ — это не абстрактное понятие. Это современники, которые когда-то были и непременно будут первоклассниками.