

Информационный материал для размещения на сайтах и в социальных сетях

«Неделя сохранения здоровья детей»

Период с 01.06.2026 по 07.06.2026 объявлен Министерством здравоохранения Российской Федерации как «Неделя сохранения здоровья детей».

Работа по сохранению здоровья детей охватывает различные сферы жизни ребёнка — от пренатального периода до достижения совершеннолетия.

Дети заслуживают безопасной и здоровой среды для роста и развития. Забота об их благополучии с рождения до совершеннолетия — долг каждого родителя, а формирование будущих здоровых поколений — одна из задач государственной политики в сфере защиты интересов детства.

Ведущие места среди детских заболеваний занимают болезни органов дыхания и пищеварения, болезни глаз, костно-мышечной и нервной системы, травмы и отравления. Какие факторы влияют на их возникновение? Генетическая предрасположенность к заболеваниям, здоровье будущих родителей, течение беременности, родов, вид вскармливания, условия проживания, питания.

Что вы можете сделать, чтобы позаботиться о здоровье своего ребенка?

Правильное питание — это основа здоровья. Для детей особенно важно следить за тем, что они едят. Рацион должен быть разнообразным и содержать все необходимые витамины и минералы. Они должны получать достаточное количество белков, жиров и углеводов для нормального роста и развития.

В случае, если у ребенка есть хронические или острые заболевания, то ему могут назначить особенную диету. Необходимо проконсультироваться с врачом-педиатром и не заниматься самолечением!

В семье могут придерживаться особого рациона питания, например, по религиозным или этическим соображениям. Важно консультироваться с врачом-педиатром и оценивать влияние выбранного рациона на организм ребенка.

Физическая активность также является очень важным аспектом заботы о здоровье. Дети должны проводить время на свежем воздухе, много двигаться, заниматься спортом или другими физическими упражнениями. Это помогает укрепить мышечную и костную систему, улучшить кровообращение и повысить иммунитет. Важно, чтобы активность доставляла ребенку удовольствие.

Кроме того, совместные занятия спортом могут быть семейной традицией, которая помогает укрепить отношения, а также способом познакомиться с другими детьми.

Регулярные физические упражнения помогают ребенку справляться со стрессом и негативными эмоциями, а это важно в любом возрасте.

Регулярные медицинские осмотры важны для выявления заболеваний на ранних стадиях, когда их легче всего вылечить. Необходимо вакцинировать ребенка в рамках национального календаря профилактических прививок, что является одной из эффективных средств защиты против инфекционных болезней.

Для каждого ребёнка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всём быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них, а поэтому помогаем детям соблюдать простые, но действенные правила.

1. Режим дня.

Очень важно приучить ребенка просыпаться и засыпать, есть, играть, гулять, трудиться в одно и то же время. Уделять особое внимание полноценному сну (своевременное засыпание - не позднее 21.00-22.00, минимальная длительность сна - 8-10 часов). Ограничивать время у телевизора, компьютера, гаджета (не более 40 минут-1 часа в день).

2. Гигиена - еще один важный аспект заботы о здоровье ребенка. Родители должны научить своих детей правильной гигиене рук, зубов и тела. Дети должны мыть руки перед едой и после посещения туалета, чистить зубы два раза в день и принимать ежедневный душ.

Эти простые действия служат эффективной профилактикой многих заболеваний и позволяют поддерживать здоровье.

3. Нагрузки.

- физические;
- эмоциональные;
- интеллектуальные.

4. «Делу - время, потехе час!». Внимательно следим за поведением ребенка. При этом необходимо ориентироваться на его состояние - потеря внимания, капризы, истерики, отказ от деятельности, заторможенность являются сигналом перегрузок. При первых признаках этих проявлений следует прекратить или снизить интенсивность деятельности или общения.

5.Проветривание.

Кислород просто необходим развивающемуся детскому мозгу – его недостаток приводит к значительному снижению деятельности. Для хорошего самочувствия и успешной деятельности ребенку требуется пребывание на открытом свежем воздухе и в проветренном помещении:

- обязательно во время сна;
- обязательна двигательная активность на свежем воздухе - минимум 2 часа в день.

6. Прогулки.

Задача взрослых - создать условия для двигательной активности ребенка.

Лучшая среда для этого - детская площадка, парк - сочетают два важных условия для двигательной активности - пространство и свежий воздух.

7. Физическая активность.

Систематические занятия физкультурой очень полезны для здоровья. Они укрепляют не только физическое здоровье, но и психику ребенка, позитивно влияют на его характер.

8.Благоприятная атмосфера дома.

Психологический климат в семье, обстановка, в которой воспитывается ребенок, имеют огромное влияние на состояние его физического и психического здоровья. В комфортных условиях ребенок развивается быстрее и гармоничнее. Он «впитывает» в себя все позитивное, что его окружает, и это делает его сильным, счастливым и уверенным в себе человеком. Никогда не отказывайте ребенку в общении!

Установите в семье запрет на:

- бурные негативные (и даже позитивные) эмоции, особенно вечером, перед сном,крик;
- раздражение;
- запугивание;
- непонятное для ребенка наказание (особенно в жестких формах);
- агрессию;
- злость.

Позитивно общаясь с ребенком, вы заряжаете его энергией.

9.Развиваем творческое начало.

В творчестве ребенок может выразить себя, свои мысли, чувства и эмоции. Он может создать свой мир по своим законам, почувствовать радость и удовлетворение; может проявить негативные чувства и переживания и освободиться от них. Через творчество ребенок постигает прекрасное, гармонию мира. Взрослым необходимо только создать условия для творческой активности детей.

10. Уделяем особое внимание питанию.

Детям для полноценного роста и развития необходимо рациональное полноценное питание.

Постарайтесь придерживаться простых, но очень важных правил:

- питание по режиму - выработайте у ребенка привычку есть в строго определенные часы,
- для приготовления пищи используйте только натуральные продукты, не содержащие консервантов, синтетических добавок;
- включайте в рацион ребенка богатые витаминами и минеральными веществами продукты, особенно в весенний период;
- важно, чтобы питание было хорошо сбалансировано: в пище должно быть достаточное количество белков, жиров и углеводов;
- ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи;
- аппетит ребенка зачастую зависит от внешнего вида еды. Ребёнок будет есть с большим удовольствием, если вы творчески оформите блюдо, создавая из продуктов какие-либо узнаваемые им фигурки.

Берегите здоровье детей!

