«Неделя сохранения здоровья детей»

Период с 02.06.2025 по 08.06.2025 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.

1. **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.

Предлагаем Вашему вниманию правила здорового питания школьника.

Здоровое поколение начинается с нас!

