



Неделя сохранения здоровья детей в России проходит ежегодно с 3 по 9 июня. Это мероприятие, организованное Министерством здравоохранения, направлено на повышение осведомленности о важности здоровья детей и привлечение внимания к их потребностям в области здравоохранения.

Сохранение здоровья детей — одна из основных задач в сфере защиты интересов детства. Здоровье и благополучие детей —

главная забота семьи, государства и общества, так как дети в будущем определяют благополучие страны.

Здоровье детей складывается из многих факторов: генетической предрасположенности к заболеваниям, здоровья будущих родителей, их состояния в момент зачатия (употребление лекарственных препаратов, алкоголя), течения беременности, родов, вида вскармливания (грудное, искусственное), условий проживания, питания, общего уровня культуры и др.

Сегодня вопросами сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они включены в приоритетный национальный проект «Здравоохранение». Помимо государства, большая роль отводится медицинским учреждениям первичного звена, где идёт наблюдение за состоянием и здоровьем детей, а также проводятся профилактические мероприятия, направленные на его укрепление. Для этого разработаны целые программы профилактических осмотров, в которые включены обследования и консультации узких специалистов в зависимости от возраста.

Также в нашей стране действует национальный календарь прививок, дающий возможность защищать детей от вакциноуправляемых инфекций.

Основные факторы сохранения здоровья детей:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- закаливание организма;
- прогулки и подвижные игры на свежем воздухе;
- эмоциональное и психическое состояние.

Как организовать активный образ жизни для ребёнка?

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.

Дети легко прислушиваются к советам мамы и папы, интересуются их увлечениями, а совместные занятия спортом и правильное питание всей семьёй помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребёнка с ранних лет.

Например, летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой — катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Это не только хороший метод воспитания и развития ребёнка, но и отличный способ для сплочения семьи. Дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60-ти минут в день. Конечно, это не значит, что ребёнок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно

пойти с ребёнком на пешую прогулку или прокатится на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры.

Распорядок дня

Режим дня ребёнка строится с учётом его возраста и индивидуальных качеств. Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевым физиологическим потребностям организма (отдых, сон, питание). Выполнение этих условий приведёт к тому, что ребёнок получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья.

Сколько часов в день должен спать ребёнок?

Полноценный сон такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Ребёнок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих невыспавшихся сверстников.

Дети дошкольного возраста должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

Свежий воздух

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов.

Движение и спорт – как залог здоровья

Спортивный образ жизни ведёт к укреплению и здоровому развитию ребёнка. Занятия физкультурой делают ребёнка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы.

Как обеспечить ребенка правильным питанием?

Самый простой и наглядный способ – это, так называемый, метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья».

- Половина рациона ребёнка должна состоять из не крахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.);
- Четверть рациона ребёнка должна включать в себя крахмалосодержащие продукты (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.);
- Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина);
- К этому всему добавьте фруктов и нежирного молока.

Здоровое питание

В рационе питания ребёнка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Психическое и эмоциональное состояние

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на их здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы.

Если ребёнку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребёнку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребёнка.

Берегите детей, они — наше будущее!