

Неделя сохранения здоровья детей

Неделю с 3 по 9 июня 2024 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделей сохранения здоровья детей.

Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.

В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые места занимают:

- болезни органов дыхания,
- болезни системы пищеварения,
- болезни глаз,
- травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин,
- болезни нервной системы,
- болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.

«9 правил, как сохранить здоровье ребенку в современном мире»:

1. Режим дня. Ребенку необходимо спать, гулять, делать уроки, принимать пищу в одно и то же время. Детский организм быстро привыкает к режиму и ему легче справляться с любой нагрузкой.

2. Здоровый сон.

Сколько часов спать необходимо ребенку, зависит от возраста:

- детям: 1-2 лет — 11-14 часов;
- детям 3-5 лет — 10-13 часов;
- детям 6-12 лет — 9-12 часов.

3. Регулярная физическая активность.

Физическая активность способствует развитию у ребенка мышечной силы, ловкости, укрепляет сердечно-сосудистую систему и легкие. Сидячий образ жизни способствует появлению лишнего веса и различных проблем со здоровьем.

4. Здоровое питание.

Для растущего организма необходимы витамины, минеральные вещества, поэтому питание должно быть разнообразным. В рационе должны быть молочные продукты, каши, овощи и фрукты, ягоды, орехи.

5. Психологическая атмосфера в семье.

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье, именно оно в будущем может отразиться и на его здоровье.

6. Здоровье глаз.

Чтобы сохранить здоровым зрением, нужно выполнять зарядку для глаз, соблюдать гигиену зрения. При появившихся нарушениях, нужно вовремя обращаться к врачу-офтальмологу.

7. Своевременное посещение педиатра.

Даже «простая» простуда у детей, без адекватного лечения, может стать причиной

развития серьезных осложнений с переходом в хронические заболевания.

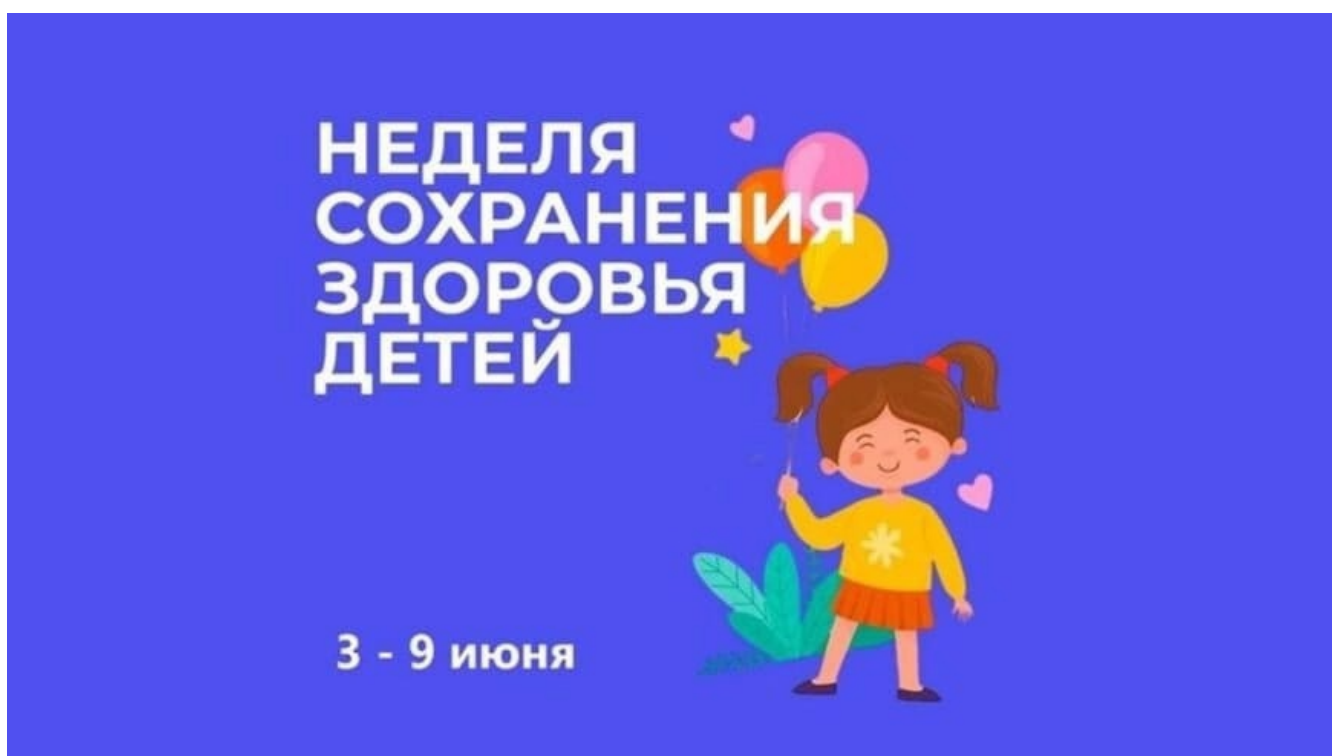
8. Профилактические медицинские осмотры и вакцинация.

Это позволяет своевременно начать лечение и избежать развития осложнений. Не стоит пренебрегать и плановой вакцинацией.

9. Профилактика несчастных случаев.

Сделайте окружающую обстановку безопасной для ребенка. Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них.

Наши дети — самое ценное, что у нас есть. Неделя сохранения здоровья детей — это прекрасная возможность уделить особое внимание их благополучию.



ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В последнее время все больше людей понимает, что здоровье – самое важное в жизни.

Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают привычки.



Распорядок дня

- Индивидуальный режим
- Полноценный сон 8-10 часов



Свежий воздух

- Прогулки вдали от шумных и загазованных улиц



Движение и спорт – залог здоровья

Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов.



Правильное питание

- Сократить содержание крахмалистой пищи
- Включать в рацион овощи, зелень и бобовые
- Нежирное мясо (индейка, курица, речная рыба, постная говядина)
- Молочные продукты



Психическое и эмоциональное состояние

Позитивная и комфортная обстановка в семье

