Неделя сохранения здоровья детей

С 3 июня в России стартует «Неделя сохранения здоровья детей». Сохранение здоровья детей – она из основных задач в сфере защиты интересов детства. Здоровье и благополучие детей – главная забота семьи, государства и общества в целом, так как дети в будущем определяют благополучие страны.

Важным направлением охраны здоровья будущих поколений является обеспечение и защита ребенка, начиная с его рождения. 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.

Большая роль отводится медицинским учреждениям первичного звена, где идет наблюдение за состоянием и здоровьем детей, а также проводятся профилактические мероприятия, направленные на его укрепление. Для этого разработаны целые программы профилактических осмотров, где включены обследования и консультации узких специалистов в зависимости от возраста. Также в нашей стране действует национальный календарь прививок, который дает возможность защищать детей от вакциноуправляемых инфекций. Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья, где формируются полезные привычки.

Первые впечатления у ребенка черпаются из домашнего быта. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически!

9 правил, как сохранить здоровье ребенку в современном мире:

Правило № 1. Режим дня. Спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время. Детский организм быстро привыкнет к режиму, ему легче будет справляться с любой нагрузкой.

Правило № 2. Здоровый сон-залог здоровья. Сколько часов сна нужно? Детям: 1-2 лет — 11-14 часов; - 3-5 лет — 10-13 часов; - 6-12 лет — 9-12 часов.

Правило № 3. Достаточная физическая активность. Физическая активность способствует развитию мышечной силы, ловкости, укрепляет сердечно-сосудистую систему и легкие. Сидячий образ жизни способствует появлению лишнего веса и различных проблем со здоровьем.

Правило № 4. Сбалансированное 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.

Правило № 5. Эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на его здоровье.

Правило № 6. Контроль за зрением. Чтобы сохранить его здоровым, надо выполнять зарядку для глаз, соблюдать гигиену зрения. При нарушениях, вовремя обращаться к врачу-офтальмологу.

Правило № 7. Своевременное обращение к врачу. Даже банальная простуда у детей без адекватного лечения может стать причиной развития серьезных осложнений.

Правило № 8. Профилактические медицинские осмотры и вакцинация. Это позволяет своевременно начать лечение и избежать развития осложнений. Не стоит пренебрегать и плановой вакцинацией.

Правило № 9. Профилактика несчастных случаев. Сделайте окружающую обстановку безопасной для ребенка. Взрослые обязаны предупреждать возможные риски и ограждать детей от них.

Источник: <https://prohorovka-crb.belzdrav.ru/about/news/251024/>.