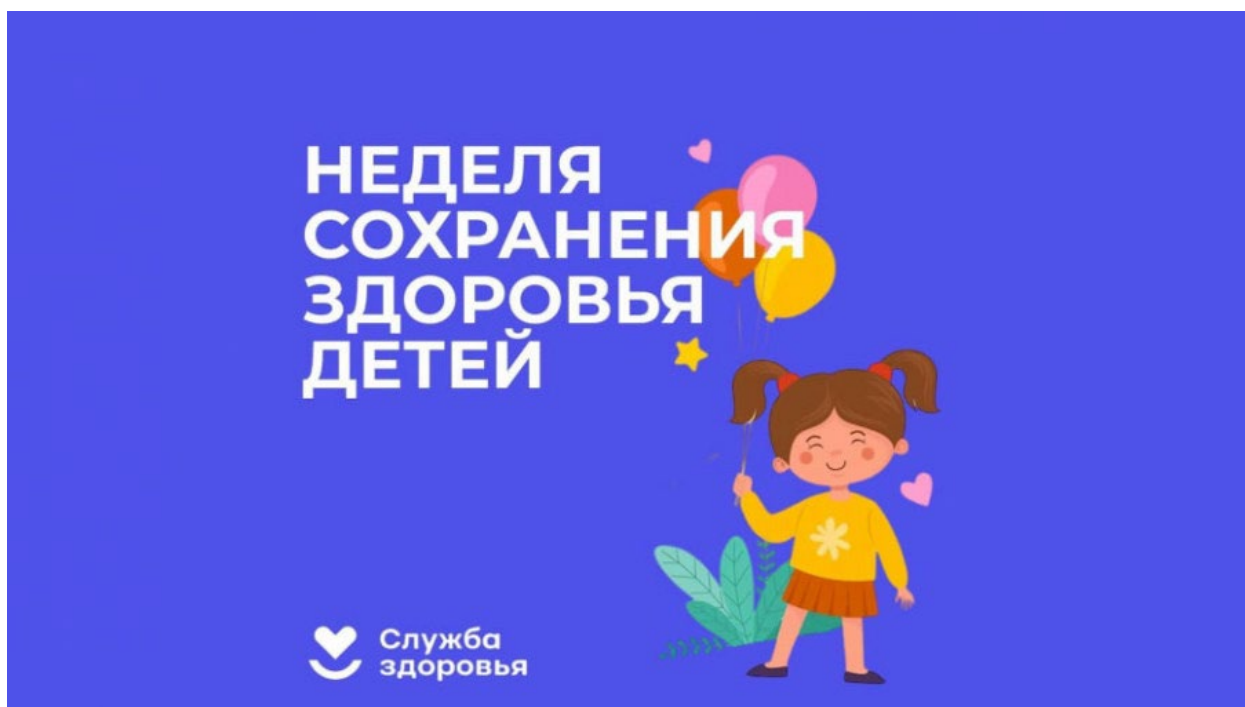


**С 1 по 7 июня Минздравом РФ проводится
Неделя сохранения здоровья детей**



Сохранение здоровья начинается с самых простых, но важных шагов уже сегодня:

Регулярные профилактические осмотры.

Регулярные медицинские осмотры и диспансеризация в установленные сроки позволяют выявить заболевания на ранней стадии, что значительно повышает шансы на успешное лечение. Не ждите появления симптомов — профилактика всегда лучше лечения. Обращайтесь к врачу при первых тревожных сигналах.

Своевременная вакцинация.

Вакцинация считается одним из самых эффективных способов профилактики инфекционных заболеваний. Невосприимчивость к инфекционным заболеваниям человеку дает приобретенный иммунитет. Его можно получить двумя способами.

Первый — перенести инфекцию и приобрести к ней защитные антитела. Этот путь чреват развитием осложнений, которые могут привести к инвалидности или смерти.

Второй — познакомить иммунную систему с инфекцией безопасным способом — ввести в организм ослабленные или убитые возбудители инфекций (либо их компоненты), которые также вызывают образование защитных антител, но не причиняют организму вреда. После повторной встречи с возбудителем (при

инфицировании) возникает быстрый интенсивный иммунный ответ, который препятствует развитию заболевания или приводит к тому, что оно протекает в легкой форме. Этот способ лежит в основе вакцинации.

Здоровое и сбалансированное питание.

Помимо витаминов и минералов дети с едой должны получать достаточное количество белков, жиров и углеводов. А нерациональное питание может привести к возникновению различных заболеваний.

Стоит следить и за количеством потребляемой ребенком пищи. Так, переизбыток может привести к ожирению и другим заболеваниям. А недостаток пищи может привести к нарушениям в росте и развитии детского организма.

Активный образ жизни.

Физическая активность так же играет важную роль в здоровье ребенка, как и правильное питание. Она помогает поддерживать нормальный вес, повышает выносливость организма, укрепляет мышцы и кости ребенка, улучшает настроение. Недостаток физической активности может приводить к появлению у ребенка различных заболеваний, таких как ожирение, болезни сердца и сосудов, диабет. Поэтому так важно стимулировать ребенка на активное времяпрепровождение, прогулки и игры на свежем воздухе, занятия спортом, танцами или гимнастикой.

Гигиена и закаливание.

Соблюдение правил личной гигиены, таких как мытьё рук, ежедневные водные процедуры, поддержание чистоты одежды и обуви, также играет важную роль в поддержании здоровья.

Комфортная обстановка в семье.

Благоприятная атмосфера в семье, эмоциональная поддержка со стороны родителей и близких, развитие навыков общения и управления стрессом способствуют формированию здоровой психики у детей.

Соблюдение режима дня

Режим дня является основным условием своевременного и правильного физического и психического развития ребенка, бодрого настроения, хорошего аппетита и спокойного поведения. Режим его дисциплинирует, предупреждает возникновение конфликтов между ним и взрослыми. Поэтому важно организовать и соблюдать режим дня.

Полноценный сон

Не менее важным фактором для растущего организма ребенка является сон. Он не только необходим для нормального физического и психического развития ребенка, но также во время сна у ребенка происходят процессы обновления и восстановления клеток, способствующих укреплению иммунитета и уменьшению риска заболеваний.

Длительность сна зависит от возраста ребенка. Так, новорожденным требуется около 16–20 часов сна в сутки. К концу первого года жизни ребенка время сна сокращается до 12–14 часов. Детям от 3 до 5 лет требуется до 10–12 часов в сутки, для детей старше 5 лет — до 8–9 часов в сутки.

Расписание сна всегда должно быть строгое и регулярное. Это поможет ребенку быстрее и лучше уснуть. Необходимо установить определенное время для отхода ребенка ко сну и его пробуждения. Такие же правила нужно ввести и для дневного сна (если он есть) и стараться их не нарушать.

Условия для сна ребенка также очень важны. В спальне должно быть комфортно, темно и тихо. Температура в комнате не должна превышать 20–22 °С, а влажность воздуха должна быть от 50 % до 70 %.

Психологическое развитие детей

1. Дети до трёх лет

В этот период ребёнок начинает понимать речь взрослых и учится говорить сам. В это время родителям важно уделять внимание малышу, поддерживать его, читать ему стихи и рассказывать сказки. Также ребёнку необходимы игры и занятия с родителями, которые помогут ему научиться различать фигуры, формы, цвета и размеры.

Рекомендуется окружать ребёнка музыкой и песнями, слушать игру на различных музыкальных инструментах — это способствует развитию музыкальных способностей.

2. Дети от четырёх до семи лет

В этот период родителям важно разговаривать и слушать ребёнка, стимулировать его интерес к чтению и книгам. Помимо чтения, можно начинать обучать ребёнка базовым математическим навыкам, помогая ему считать и измерять.

В этом возрасте дети активно играют с другими детьми, развивают социальные навыки. Полезно записать ребёнка в спортивную секцию или на танцы. Также стоит развивать мелкую моторику.

3. Дети от восьми до двенадцати лет

В этот период важно учить ребёнка навыкам общения и коммуникации, а также помогать ему справляться с эмоциями. Поддерживайте интерес ребёнка к литературе и чтению. Для развития творческих способностей позвольте ребёнку заниматься своими увлечениями.

Никакого самолечения

Если ребенок заболел, необходимо немедленно обратиться к врачу. Часто родители недооценивают состояние ребенка и начинают лечить его самостоятельно. Например, при простуде могут начать давать антибиотики или прибегать исключительно к народным средствам. Однако неправильно подобранные лекарственные средства и так называемая народная медицина не только не избавляют от недуга, но могут привести к тяжелым осложнениям и даже госпитализации ребенка.

Здоровый образ жизни — это не только модный тренд, но и осознанный выбор в пользу счастливой жизни. Многие заболевания можно предотвратить, если не наносить вред организму.

Дети легко перенимают привычки взрослых, поэтому воспитание здорового ребёнка возможно только через личный пример родителей!