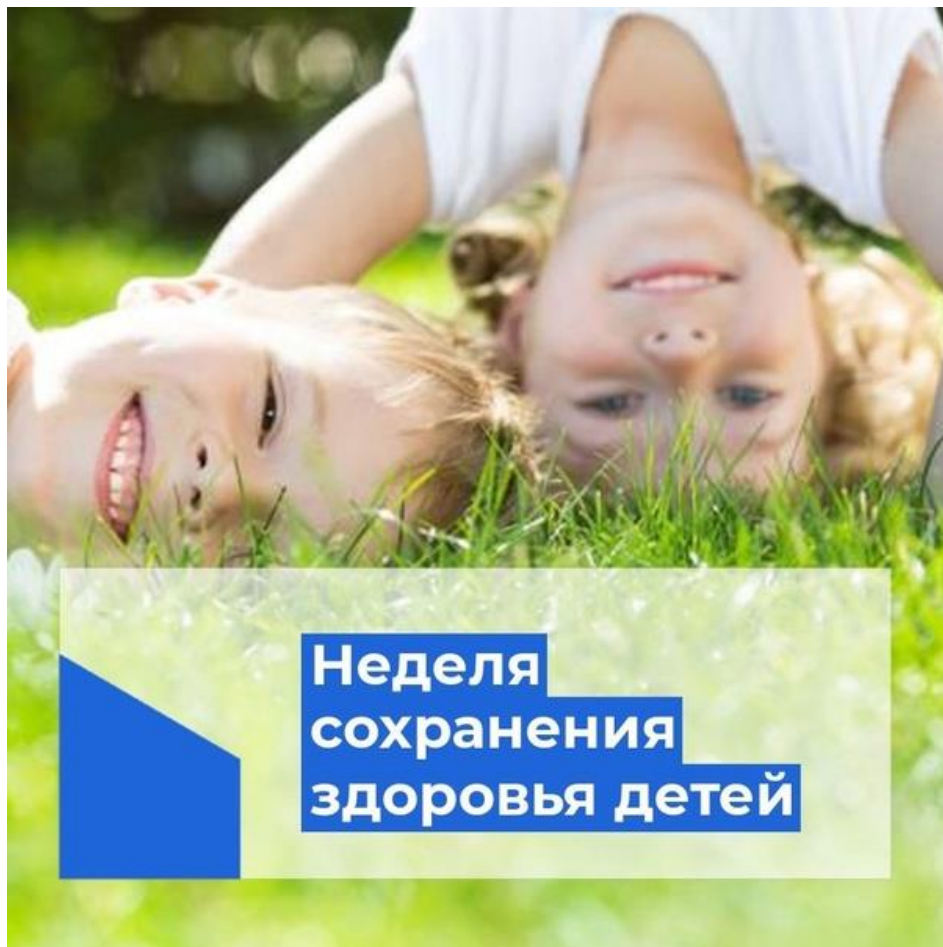


2-8 июня – Неделя сохранения здоровья детей



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. Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». 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 «Здоровье». Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. 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.

Особое внимание следует уделять рациональному питанию и режиму дня, которые являются одними из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное физическое и нервно-психическое развитие ребенка, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям. Поэтому очень важно использовать индивидуальный подход к каждому отдельно взятому ребенку, исходя из его потребностей (детям с аллергическими заболеваниями использовать гипоаллергенную диету и т.п.).

Большое влияние на здоровье подрастающего поколения оказывает физическая нагрузка: утренняя зарядка, физкультминутки между какой-то работой, уроки физической культуры, подвижные игры. Это стимулирует правильное развитие не только костно-мышечно-суставной системы, но и всего организма в целом, что является профилактикой многих хронических неинфекционных заболеваний, которые последнее время прогрессируют в детском возрасте.

В сохранении здоровья детей важную роль играют много факторов, но ведущая роль принадлежит семье, которая закладывает все основные теоретические и практические знания о ведении здорового образа жизни. По мере взросления ребенка эти знания расширяются и будут использоваться на всем протяжении жизни.