



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

7 правил для сохранения здоровья детей





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

1. РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдение режима дня – это основа гармоничного развития ребенка.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- ✓ Четкий распорядок сна, бодрствования и приема пищи предохраняет нервную систему от переутомления и помогает организму легче справляться с нагрузками.
- ✓ Старайтесь кормить и укладывать ребенка в одно и то же время, даже в выходные.
- ✓ Ежедневные прогулки на свежем воздухе должны составлять не менее 2-4 часов в день.

Нормы сна для детей
3-5 лет – 10-13 часов,
для 6-12 лет – 9-12 часов.





**Служба
здоровья**




**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**


2.

ПРОФИЛАКТИКА ИНФЕКЦИЙ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

Регулярные медицинские осмотры позволяют выявить скрытые заболевания на ранней стадии, а вакцинация формирует специфический иммунитет против опасных инфекций.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

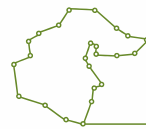
 Вакцинация согласно Национальному календарю прививок. Обязательна защита от гепатита В, туберкулеза, пневмококка, коклюша, дифтерии, столбняка, кори, полиомиелита и других инфекций.

 Даже «простую» простуду нельзя пускать на самотек. Своевременное обращение к педиатру предотвращает осложнения.





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

3. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Правильное питание обеспечивает ребенка энергией, витаминами и микроэлементами. Это профилактика болезней пищеварения, ожирения и дефицитных состояний.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:



Каждый день в меню должны быть источники белка (мясо, рыба), молочные продукты, каши, овощи и фрукты.



Обязателен полноценный завтрак (каша, омлет), а не просто бутерброд.



Сведите к минимуму фастфуд, сладости и газировку. Вредные перекусы перебивают аппетит и создают ложное чувство сытости.



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

4. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ✓ Регулярное движение укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы, развивает мышечную силу и иммунитет.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- ✓ Детям 5-17 лет необходимо не менее 60 минут ежедневной физической активности.
- ✓ Не реже 3 раз в неделю нужно укреплять мышцы и кости силовыми упражнениями (лазание, прыжки, игровые виды спорта).
- ✓ Активность должна приносить удовольствие, чтобы закрепиться в привычку.





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

5. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ БЫТА

Травмы, отравления и попадание инородных тел в дыхательные пути входят в число самых распространенных причин обращения в больницы у детей. Большинство несчастных случаев можно предотвратить.

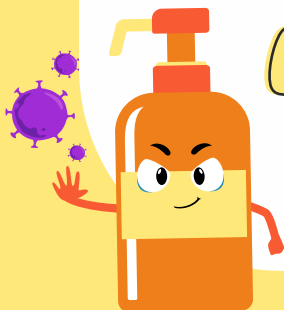
ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

! Для маленьких детей следите, чтобы игрушки не содержали мелких деталей, которые можно проглотить, вдохнуть, засунуть в нос или уши.

! Храните бытовую химию, лекарства и острые предметы в недоступных местах.



Время перед гаджетами стоит ограничивать (в среднем не более 30-60 минут непрерывно), чтобы снизить нагрузку на зрение и нервную систему.





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

6. ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

Болезни глаз (близорукость) занимают лидирующие позиции в структуре детской заболеваемости.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:



Делайте гимнастику для глаз, следите за освещением во время чтения и письма. При жалобах на зрение немедленно обращайтесь к офтальмологу.



**Служба
здоровья**



7.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ

Эмоциональное состояние ребенка напрямую влияет на его физическое здоровье. Стресс и переутомление снижают иммунитет.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:



Поддержка и спокойная обстановка помогают ребенку справляться со стрессом. Учите ребенка экологично выражать эмоции.



Дети копируют поведение взрослых. Здоровый образ жизни должен быть семейной традицией.