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.

 Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни.

 Семья является основной средой, в которой живет и воспитывается ребенок. Психическое здоровье рассматривается как набор психических свойств, которые обеспечивают динамическое равновесие и возможность выполнения социальных функций ребенком. Поэтому для ребенка необходимо создать условия, обеспечивающие индивидуальный подход с учетом личных особенностей, психологического комфорта. На формирование привычек здорового образа жизни влияют все окружающие люди, которые взаимодействуют с ребенком. Задача взрослых — заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы, развивая у ребенка выносливость, стойкость и защитные силы организма.

 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.