

Сохранение здоровья детей



Здоровье ребенка - это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту, гармонического единства физических и интеллектуальных характеристик, формирования адаптационных компенсаторных реакций в процессе роста и развития, а также наличие комплекса факторов и условий для оптимального последующего развития.

Сохранение здоровья детей - одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства, так как именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Ведется наблюдение и при необходимости лечение беременных, направленное не только на улучшение или выздоровление женщины, но и на сохранение здоровья будущего ребенка. С рождения малышей наблюдают педиатры, регулярно осматривая своих маленьких подопечных, отправляя, в случае необходимости, к узким специалистам, проводятся диспансеризация детей, медицинские осмотры в образовательных учреждениях. Система регулярных профилактических мероприятий позволяет заметить недуги на стадии их появления и устранить, не дожидаясь, пока они станут серьезной проблемой. Благодаря усилиям врачей учебная нагрузка на младших школьников не столько снижена, сколько более грамотно распределена. Детские медицинские организации оснащаются современной техникой для диагностики и лечения.

К сожалению, статистика неумолимо констатирует ухудшение общего состояния здоровья детей. Этому способствует воздействие не слишком благополучной экологической обстановки, возрастающая нагрузка в школе и детском саду, стремление угнаться за ритмом жизни современного общества, переутомление, влияние многочисленных технических устройств, окружающих маленького человека вместо цветов и деревьев, элементарное отсутствие прогулок на свежем воздухе и т.п. Постоянный стресс подрывает здоровье ребенка, силы растущего организма истощаются и вот уже в медицинской документации появляется запись «часто болеющий».

Именно поэтому так важно сохранение и постоянное укрепление здоровья детей не только

в школе и детском саду, но и дома. Кто как не родители может позаботиться о здоровье своего ребенка, найти индивидуальный подход, научить малыша правилам здоровой и активной жизни. Естественно, что если будущие родители ответственно подходят к планированию малыша, они закладывают львиную долю здоровья ребенка еще при зачатии, а затем во время вынашивания крохи. Но этого недостаточно для того, чтобы на протяжении всей своей жизни, после появления на свет, ребенок был здоров, полноценно развивался физически и психически. Помимо генов, переданных родителями, на развитие детей влияют факторы внешней среды. И с каждым годом их влияние прослеживается все отчетливее. Поэтому, к здоровью малыша нужно отнестись со всей ответственностью с первых же дней его жизни, формируя правильные, здоровые привычки, подавая позитивный пример.

Основные способы укрепления здоровья ребенка в домашних условиях:

1. Распорядок дня

Режим дня ребенка строится с учетом его возраста и индивидуальных качеств. Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевым физиологическим потребностям организма - отдых, сон, питание. Выполнение этих условий приведет к тому, что ребенок получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья.

Дети дошкольного возраста должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

2. Закаливание

Речь идет о закаливании, как о защите здоровья детей. Начать можно с того, чтобы купать вашего младенца в воде, температура которой на градус ниже, чем обычно. Потом еще на градус и т.д. Если вы видите, что малышу водные процедуры по-прежнему не доставляют дискомфорта, постепенно сделайте воду прохладной (но не холодной, не ниже 24°C). Иммунитет ребенка заметно повышается даже от таких простых закаливающих процедур.

3. Прогулки

Безусловно, одним из важнейших факторов закаливания и здоровья детей являются регулярные прогулки. Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Главное, правильно одеть ребенка. Педиатры советуют для малышей использовать принцип «капусты» - многослойные одежды, которые можно снять, если станет жарко. Неплохо работает житейское правило - на ребенке должно быть столько же слоев одежды, сколько и на вас, плюс еще один. Помните, что перегревание наносит больше вреда здоровью детей, поскольку именно перегревание чаще ведет к простудам, чем переохлаждение.

4. Зарядка и двигательная активность

Еще один верный помощник в укреплении здоровья ребенка - всем известная зарядка. Не обязательно проводить ее непременно утром, лучше в течение дня несколько раз выбрать время для нескольких простых и веселых упражнений. Бегайте вместе с вашим отпрыском босиком по массажному коврику, подражайте различным животным - только не превращайте зарядку в унылую обязанность. Дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60-ти минут в день. Конечно, это не значит, что ребенок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно пойти на пешую прогулку, прокатиться на велосипеде, самокате, роликах, поиграть в любые подвижные игры, в мяч. Ходите вместе с детьми в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой катайтесь на санках, коньках, лыжах и т.п.

5. Здоровое питание

Чтобы организовать правильное питание ребенка, при планировании рациона необходимо учитывать особенности детского организма. Главное отличие детского питания - это рост организма ребенка, поэтому малыш нуждается в большем количестве белков, нежели взрослый. Еще одна особенность - дети очень подвижны, а это способствует нормализации обмена веществ. Из-за высокой интенсивности обмена дети в отличие от взрослых способны поглощать значительно больше сладостей без особого для себя вреда. Однако потворствовать им в этом не стоит, хотя сладкие продукты природного происхождения очень полезны для ребенка. Кроме того, дети, по сравнению с взрослыми значительно активнее используют холестерин. Он чрезвычайно важен для здоровья, является основным компонентом мембраны, которая окружает клетки всего организма. А ребенок растет, и у него образуется много новых клеток.

Самый простой и наглядный способ - это, так называемый, метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья»:

- половина рациона ребенка должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.);
- четверть рациона - включать в себя крахмалосодержащие продукты (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.);
- оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина);
- к этому всему добавьте фруктов и нежирного молока.

5. Иммунопрофилактика

Независимо от решения родителей прививать или не прививать, существует обязательный список вакцинации (Национальный календарь прививок), игнорирование которого может создать трудности при устройстве ребенка в детский сад, да и риск возникновения заболеваний без сформированного специфического иммунитета тоже повышается. Поэтому, прежде чем отказываться от прививок детям нужно взвесить все за и против, обсудить это с лечащим врачом, особенно если у ребенка имеются медицинские отводы.

6. Психическое и эмоциональное состояние, адекватные возрасту эмоциональные нагрузки

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. В будущем оно отразится и на их здоровье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Ему нужна любовь, понимание и забота. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение - основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребенка.

Пять распространенных ошибок родителей, которые вредят здоровью детей:

- 1) делать в доме уборку буквально каждый день;
- 2) заставлять через силу доедать все до последней крошки;
- 3) есть и одновременно смотреть телевизор;
- 4) держать наглухо закрытые форточки и окна;
- 5) лечить собственными силами или вызывать врача по поводу и без.

Укрепление здоровья ребенка - это не периодические мероприятия, а идеология воспитания, поведенческая база, которая останется с человеком на всю жизнь.

Если вы с раннего детства приучаете своего ребенка к активному образу жизни, правильному распорядку дня, прививаете полезные привычки, причем делаете это в ненавязчивой форме, не вызывая внутреннего протеста, будьте уверены, что Вы позаботились о дополнительном бонусе для него - здоровье, а этот бонус несомненно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни.

Заведующий отделом разработки,
реализации и мониторинга
муниципальных программ
общественного здоровья,
врач методист

Гомерова Наталья Игоревна

При подготовке использованы материалы сайтов:

<https://urok.1sept.ru/articles/692564>

<http://xn--d1allfhj.xn--p1ai/algorithm-vospitaniya-zdorovogo-rebenka>

<https://www.trbzdrav.ru/news/childrens-health-in-hands-of-parents.php>

<https://shilovo-med.medgis.ru/materials/view/nauchite-detej-zdorovomu-i-pravilnomu-obrazu-zhizni-4136>

<https://spardostavka.ru/blog/sovety-pokupatelyam/chto-nuzhno-sdelat-chtoby-rebenok-byl-zdorov/>