Утверждаю

для информационно-

образовательной работы

по ФЗОЖ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Т.Пузанова

**Здоровье детей в руках родителей**

Здоровые дети – в здоровой семье.

Здоровые семьи - в здоровой стране.

Здоровые страны – планета здорова.

Здоровье! Какое прекрасное слово!

Так пусть на красивой здоровой планете

У нас вырастают здоровые дети!

Абсолютно здоровый ребёнок сегодня – это явление редкое. Состояние здоровья детей ухудшается по мере их взросления и это вызывает тревогу у специалистов. Среди первоклассников значительно меньше детей с первой группой здоровья, чем среди их сверстников конца прошлого века.

Для родителей, а также для самих детей важно осознать, что сейчас самое важное - это научиться сохранять здоровье, вовремя получать необходимую медицинскую помощь, а ещё лучше, не допускать болезней. Нужно просто вести здоровый образ жизни: правильно питаться, заниматься спортом, отказаться от вредных привычек, так как основы здоровья закладываются в детстве, а любое отклонение в развитии организма, любая более или менее серьёзная болезнь, может сказаться на состоянии здоровья взрослого человека. Вот насколько важно привить ребёнку правильное отношение к своему здоровью, сформировать у него понятие здорового образа жизни, а для этого родители сами должны вести здоровый образ жизни, ежедневно и ежечасно доказывая своему ребёнку преимущества такого образа жизни.

Всё начинается с внутриутробного развития малыша. Огромное значение имеет питание беременной женщины, которое должно быть безопасным, рациональным, богатым витаминами и микроэлементами. Не последнее место занимает двигательная активность. Гимнастика поможет укрепить мышцы живота и таза, ведь предстоящие роды потребуют много физических сил, поэтому следует заранее подготовиться к такой нагрузке. Однако следует посоветоваться с врачом прежде, чем выбрать физические упражнения, так как у беременной могут быть какие-либо медицинские проблемы. Очень полезны прогулки на свежем воздухе. Спокойный эмоциональный фон в семье, бережное и внимательное отношение друг к другу будущих родителей - только на пользу долгожданному малышу. Имеет огромное значение и профилактика внутриутробной инфекции. Для этого будущая мама должна своевременно посещать женскую консультацию, проходить необходимые обследования, при возникновении признаков любого заболевания сразу же обращаться к врачу и выполнять все его назначения.

В детском возрасте вся ответственность за жизнь и здоровье ребёнка лежит на совести родителей. С самых первых дней появления на свет, малышу необходимо создать оптимальные условия для жизни: правильный уход, правильное питание, режим сна и бодрствования.

Важный вклад в будущее здоровье ребёнка вносит грудное вскармливание. Замечено, что дети, которые получали грудное молоко, меньше болеют, у них снижен риск развития ожирения и, как следствие, риск возникновения заболеваний системы кровообращения в дальнейшем, а также они обладают более высоким интеллектом. С 4-6 месяцев жизни на повестке дня встаёт вопрос о рациональном питании, так как начинается введение прикормов, а соблюдение правил введения прикормов имеет огромное значение для здоровья малыша. До 1 - 1,5 лет детское питание должно резко отличаться от взрослой еды. К 3 годам рацион детей плавно приближается к «общему» столу, но всё ещё имеется множество ограничений, это касается колбас, копчёного мяса, жиров, маргарина, сырых яиц, тортов, пирожных, кофе, какао, шоколада. В школьном возрасте детская кулинария проста и её особенности сводятся к отказу от острых и сильных вкусовых приправ, предпочтение отдаётся варке, тушению и запеканию в духовке. Пища должна быть разнообразной и соответствовать возрасту. Не стоит увлекаться сахаром, солью и большим количеством жиров. Фрукты лучше употреблять в сыром виде. Необходимо отказаться от фаст–фуда, чипсов, газировки, большого количества шоколада.

Стоит заметить, что здоровый образ жизни не ограничивается только лишь правильным питанием. С 1,5 месяцев необходимо начать массаж и гимнастику. Не стоит забывать и про закаливание. Для самых маленьких – это прогулки и сон на улице, непродолжительные воздушные ванны, купание. Огромное значение для формирования у малыша здорового образа жизни имеет физическое воспитание как профилактика гиподинамии. С 2- 3 лет это обеспечивают подвижные игры по 10-20 минут, далее, по мере взросления, ребёнка необходимо приучать к утренней гимнастике, пешим прогулкам, походам в лес, в парк или поездкам на дачу. Затем в школе – это уроки физкультуры или занятия в спортивной секции, но не стоит забывать, что чрезмерные физические нагрузки также вредны для растущего детского организма. Занятия на силовых тренажёрах, например, подросткам запрещены, пока у них не закончится период интенсивного роста тела.

Личная гигиена также одна из составляющих ЗОЖ. Такие навыки, как регулярная чистка зубов, умывание и мытьё, должны прививаться детям родителями с самого раннего детства.

Отказ от вредных привычек, что относится к общим правилам ведения здорового образа жизни, встаёт на повестку дня чаще в подростковом возрасте. Прежде всего, это связано с взрослением и половым созреванием. Подростки всячески пытаются доказать, что они уже взрослые. Задача родителей – таким образом сформировать психику ребёнка, чтобы к подростковому возрасту у него было устойчивое негативное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков. Важно, чтобы к этому времени он уже знал о вредных последствиях их употребления и ответственно относился к своему здоровью. Лучше, чтобы у подростка не было времени на подобные увлечения. Альтернативой может быть – занятие спортом, музыкой, чтение, хобби и т.д.

Психологический климат в семье является важным фактором формирования здоровой психики у ребенка. В большинстве случаев в дружной, наполненной любовью и вниманием семье, растут воспитанные, уверенные в себе и общительные дети. Кроме того, на психическое здоровье детей влияет и среда – сверстники в саду и школе, друзья во дворе и спортивных секциях. По мере взросления нагрузка на ребенка постепенно возрастает, и он нуждается в поддержке и понимании семьи даже больше, чем в раннем детстве.

Травматизм и насилие – главные причины гибели детей во всём мире. В основной группе риска находятся подростки от 10 до 18 лет. Главной причиной смертности является дорожно-транспортный травматизм. В список основных причин гибели детей входят: утопление, отравления, падение с высоты, ожоги, суицид и убийства. Большое количество смертей случается в результате асфиксии (механическое удушение), этому риску подвержены дети младшего возраста. Родителям необходимо помнить, что с маленьким ребёнком надо спать в одной комнате, но не в одной кровати, у крохи должна быть отдельная кроватка. Малышу необходимо находиться под постоянным присмотром родителей. Профилактика детского и подросткового травматизма зависит, конечно же, от мер, которые принимает государство и общество, но первую и основную роль в данном вопросе играют родители. Дети, едва научившись передвигаться, начинают исследовать окружающий мир, сталкиваясь с различными объектами, которые могут стать причиной тяжёлых травм. С детьми, которые были оставлены, казалось бы, на минутку, может случиться непоправимое, а минутная беспечность может обернуться трагедией. Поэтому родителям необходимо быть бдительными и обучать детей правилам безопасного поведения дома, в детском саду, в школе, на улице.

Половое развитие мальчиков начинается с 11-14 лет, девочек с 10-13 лет. В этой связи с 8-10 лет необходимо начинать половое воспитание. Лучше рассказать всё честно и откровенно, но, не вдаваясь в подробности. Тогда родители точно будут знать, что ребёнок информирован, а в дальнейшем, по мере взросления, ему будет проще подходить к ним за некоторыми уточнениями. Это очень важно, так как среди подростков высока частота абортов и заражения инфекциями, передающимися половым путём, в том числе ВИЧ инфекцией, которая вызывается вирусом иммунодефицита человека. Вирус неизбежно вызывает СПИД – заболевание, когда организм теряет способность сопротивляться инфекции. Половым путём передаётся гепатит В, С, а также сифилис, гонорея, хламидиоз и другие инфекции, которые могут привести к бесплодию.

Здоровье необходимо беречь смолоду, так как большинство детей ещё здоровы, а у некоторых имеются начальные признаки заболевания, которые можно устранить. Именно поэтому с детства нужно научить ребёнка вести здоровый образ жизни и проводить мероприятия по укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни – это способ бытия человека во внешнем и внутреннем мире, как и система взаимоотношений человека с самим собой, рассматривается как сложнейший комплекс действий и переживаний, наличие полезных привычек, укрепляющих природный ресурс здоровья, отсутствие вредных, разрушающих его.

Наша страна нуждается в здоровом поколении, а достичь этого можно только с помощью широкого и грамотного распространения принципов здорового образа жизни.

**Ничто не может с такой силой повлиять на поведение ребёнка, как наглядный пример родителей.**

Зав.филиалом №2

детская поликлиника №2 Галина Николаевна Егина

УЗ «ВОДКЦ»