Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

С целью повышения информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью, Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделю с 1 по 7 сентября 2025 года как «Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей».

**Здоровый образ жизни детей – один из главных факторов их физического и нравственного развития. Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.**

В ст. 7 Федерального закона от 21.11.2011№ 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» сделан акцент на приоритет охраны здоровья детей: «Дети, независимо от их семейного и социального благополучия, подлежат особой охране, включая заботу об их здоровье и надлежащую правовую защиту в сфере охраны здоровья, и имеют приоритетные права при оказании медицинской помощи».

Здоровье ребёнка важно поддерживать и укреплять. И родителям необходимо донести эту мысль до детей, поскольку именно благодаря семье у ребенка закладывается установка на ведение здорового образа жизни. Именно мамы и папы должны объяснить своему сыну или дочери, что здоровье — важнейшая жизненная ценность, сформировать у него устойчивое сопротивление вредным привычкам: потреблению табака, алкоголя и наркотиков.

Родителям крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о том, **как полезны занятия физической культурой и спортом**. В последние годы отмечается резкий спад физической активности у детей и подростков наряду с ростом числа заболеваний ожирением и сахарным диабетом среди детей.

Время, проведенное с гаджетами и высокая нагрузка в учебном году, способствуют гиподинамии, снижению концентрации внимания, нарушению психоэмоционального состояния и осанки.

В этом случае действенно работает **родительский пример**. Совместный семейный и здоровый досуг формируют у детей и подростков правильные представления и ориентиры для укрепления здоровья и гармоничного развития. Если родители не проводят основное свободное время, листая информацию в Интернет-сообществах по телефону, не сидят дома, играя в компьютерные игры, а предлагают провести выходные на природе, на берегу реки или поиграть в активные игры на улице, то ребенок, с удовольствием откликнется. Если родители ведут здоровый и активный образ жизни, то, скорее всего, это же будет делать и их ребенок.

Физическая активность для детей крайне важна. Прогулки на свежем воздухе вдали от шумных и загазованных улиц – ежедневная потребность здорового ребенка. А спортивные тренировки помогут в формировании мышечного корсета и хорошей осанки, укрепят кости и суставы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. Основным фактором его формирования у детей и подростков является семья, поскольку именно благодаря семье формируется установка на ведение здорового образа жизни, закладываются основы индивидуального здоровья. Крайне важно родителям не только проводить с детьми и подростками беседы о важности занятий физической культурой и спортом, отсутствия «вредных привычек», соблюдения режима сна, отдыха, принципов здорового питания, благоприятного эмоционального состояния, но и собственным примером мотивировать их к ведению ЗОЖ.

Основные составляющие ЗОЖ для детей:

Полноценный сон – залог хорошего настроения и самочувствия. В дошкольном возрасте дети должны спать не меньше 10 часов в сутки, дети школьного возраста и подростки 8-9 часов.

Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться. Половина детского рациона должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, цветная капуста, брокколи, морковь, шпинат, бобовые). Четверть рациона – крахмалосодержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т.д.). Оставшаяся часть – это нежирное мясо или рыба. Добавьте к этому фрукты и молочные продукты.

Основными причинами многих детских болезней являются негативные эмоции и стресс. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли улучшают гормональный фон и укрепляют здоровье. А положительные мысли и улучшают гормональный фон, и укрепляют иммунитет. Ребенку важно чувствовать любовь и поддержку родителей. Также для улучшения эмоционального состояния ребенка необходимо ограничить время использования гаджетов.

Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье страны.