



По данным статистики Аксубаевского муниципального района численность абсолютно здоровых детей, проживающих в нашем районе, по итогам 2024 года составила 35,7%. Это говорит о том, что подавляющее количество детей уже с детского возраста имеют хронические заболевания.

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 Неделей продвижения здорового образа жизни среди детей.**

В рамках данной недели мы попросили нашего врача-педиатра участкового Тимирясову В.Д. рассказать об основных аспектах здорового образа жизни у детей.

- Владлена Дмитриевна, ЗОЖ для детей занимает центральное место в вопросах профилактики заболеваний и укрепления иммунной системы малышей. Расскажите, пожалуйста, об основных правилах детского ЗОЖ.

- Таких правил совсем немного и их достаточно легко использовать в жизни вашего ребенка. Главное, что нужно понимать, - дети полностью подражают родителям, поэтому работу необходимо будет начать с себя.

Первое, на что необходимо обратить внимание – правильное питание. Правильно подобранная диета играет ключевую роль в формировании крепкого здоровья у ребенка. Рацион питания должен включать разнообразные продукты, богатые витаминами, минералами и необходимыми микроэлементами. Важно обеспечить баланс белков, жиров и углеводов, а также достаточное количество жидкости.

- Владлена Дмитриевна, какие бы вы дали рекомендации по правильной организации детского питания?

- Рацион должен содержать различные группы продуктов: овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные изделия, крупы, хлебобулочные изделия. Это позволит ребенку получать весь спектр необходимых питательных веществ.

Ребенок должен питаться регулярно, примерно каждые три-четыре часа. Такой режим помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови и обеспечивает организм необходимой энергией.

Следует ограничить потребление кондитерских изделий, газированных напитков и жирной пищи быстрого приготовления. Эти продукты содержат большое количество пустых калорий, вредных добавок и консервантов, негативно влияющих на здоровье и развитие организма.

Необходимо следить за тем, чтобы ребенок пил достаточно чистой питьевой воды ежедневно. Вода необходима для нормального функционирования внутренних органов, регуляции температуры тела и поддержания общего уровня энергии.

- Что еще важно для поддержания гармоничного развития ребенка?

- Физическая активность. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению мышц, костей и сердечно-сосудистой системы, повышают выносливость и улучшают общее самочувствие. Дети должны активно двигаться, играть на свежем воздухе, заниматься спортом и вести подвижный образ жизни.

Дети должны проводить много времени на улице, играя в активные игры, катаясь на велосипеде, роликах или самокате. Свежий воздух и солнечный свет помогают укрепить иммунитет и повысить настроение.

Родители могут поощрять занятия плаванием, танцами, гимнастикой или футболом. Такие виды спорта развивают координацию движений, ловкость, силу и гибкость.

Даже дома дети могут активно двигаться, выполняя упражнения с мячом, прыгая на скакалке или занимаясь йогой вместе с родителями.

Следующее правило это – полноценный сон. Сон является важным фактором восстановления сил и сохранения психоэмоционального равновесия. Детям необходим качественный ночной отдых продолжительностью около десяти часов в сутки. Нехватка сна ведет к повышенной утомляемости, раздражительности и снижению концентрации внимания.

Также важно улучшить качество сна вашего ребенка, для этого необходимо установить четкий режим сна - ложиться спать лучше всего в одно и то же время вечером.

Комната должна проветриваться перед сном, температура воздуха поддерживаться оптимальной — около восемнадцати-двадцати градусов Цельсия.

За два-три часа до отхода ко сну рекомендуется отказаться от просмотра телевизора, компьютера или смартфона. Яркий экран возбуждает нервную систему и затрудняет засыпание.

- Владлена Дмитриевна, есть ли что-то еще важное, что Вы хотели бы сказать?

- Важным аспектом ЗОЖ для детей является эмоциональное благополучие.

Детей необходимо окружать любовью и поддержкой близких родственников. Общение в кругу семьи формирует чувство защищенности и уверенности в себе.

Важно научить ребенка правильно распознавать и выражать собственные чувства. Если ребенок расстроен или обижен, родители должны выслушивать его, обсуждать причины плохого настроения и предлагать способы решения проблем.

Творческие увлечения позволяют детям раскрыть таланты, развить креативность и отвлечься от повседневных забот. Рисование, музыка, танцы, рукоделие или коллекционирование станут отличным способом самовыражения и повышения самооценки.

Таким образом, соблюдение принципов здорового образа жизни позволяет детям полноценно развиваться физически и психологически, формируя крепкое здоровье и устойчивость к внешним негативным факторам.