

Неделя сохранения здоровья детей

**со 2 по 8 июня 2025 года Минздрав России проводит
Неделю сохранения здоровья детей**



Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства

Указ Президента РФ от 17 мая 2023 г. № 358 «О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года»

Целями государственной политики в сфере обеспечения безопасности детей являются:

- снижение уровня детской смертности и детского травматизма, сохранение здоровья детей
- защита и обеспечение интересов детей и семей, имеющих детей, во всех сферах жизнедеятельности
- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, исторических и национально-культурных традиций



Очень важно сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения

«Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»

по определению ВОЗ

«Здоровье – такое состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения»

собирательное гигиеническое понятие

«Здоровье – это состояние жизнедеятельности, соответствующее биологическому возрасту ребенка, гармоничного единства физических и интеллектуальных характеристик, формирования адаптационных и компенсаторных реакций в процессе роста»

по Ю.Е. Вельтищеву



Система охраны материнства и детства в настоящее время представлена

- **Учреждениями, оказывающими акушерско - гинекологическую помощь**
- **Учреждениями, оказывающими лечебно - профилактическую помощь**
- **Комплексом социальных и правовых мер, направленных на поддержку материнства и детства**



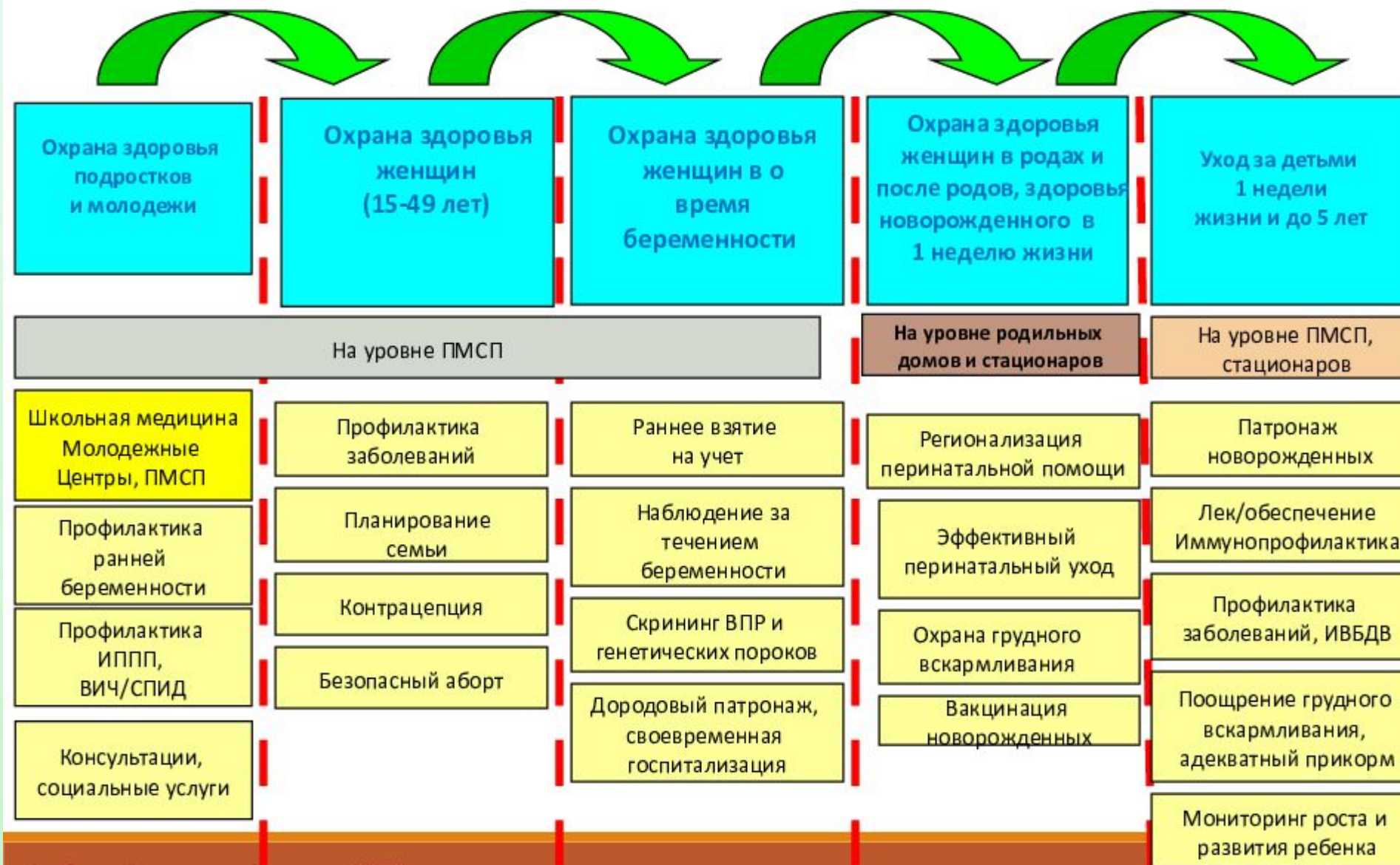
Цель системы охраны материнства и детства- сохранение и укрепление репродуктивного потенциала

Задачи системы охраны материнства и детства реализуются на 8 этапах оказания
лечебно- профилактической помощи:

- Формирование здоровья девочки как будущей матери, подготовка её к будущему материнству
- Лечебно- профилактическая помощь женщине до наступления беременности
- Антенатальная охрана плода
- Интранатальная охрана плода, сохранение здоровья женщины в родах
- Охрана здоровья новорожденного и матери в послеродовой период
- Охрана здоровья ребенка в дошкольный период
- Охрана здоровья ребенка в период школьного возраста
- Охрана здоровья подростка и передача его во «взрослую сеть»



Организация оказания медицинской помощи матерям и детям (жизненный цикл)



В настоящее время система непрерывного мониторинга здоровья несовершеннолетних включает:

- комплексную перинатальную (дородовую) диагностику нарушений развития ребенка
- неонатальный скрининг – исследование, проводимое в первые дни жизни ребенка, которое является самым эффективным способом выявления наследственных заболеваний и выявления нарушения слуха (аудиологический скрининг)
- профилактические медицинские осмотры детей в возрасте от 3 до 17 лет включительно с углубленным обследованием в критические возрастные периоды
- ежегодную диспансеризацию детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей



С 2013 г. в стране организовано широкомасштабное проведение профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних

- профилактические медицинские осмотры детей в возрасте от 3 до 17 лет включительно с углубленным обследованием в критические возрастные периоды
- ежегодную диспансеризацию детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей



Своевременное выявление функциональных отклонений (стадия предболезни)



Возможность предупреждения хронизации патологического процесса



Снижение распространенности хронических неспецифических заболеваний



Профилактика инвалидности

ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

- **I Группа** – это здоровые дети, у которых нет никаких физических и психических отклонений и не наблюдается проблем с развитием
- **II группа** – это здоровые дети, с небольшими функциональными отклонениями, физически и психически они соответствуют возрасту
- **III группа** - дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии, физическое и психическое развитие у этих детей в норме
- **IV группа** - дети, которые имеют заболевания в острый или подострый период. Их состояние не дает принимать участие в соревнованиях или сдаче нормативов. Тем не менее эти школьники имеют нормальное физическое и психологическое развитие
- **V группа** - к пятой группе относятся все дети, у которых наблюдается тяжелое течение хронических заболеваний, которые сопровождаются частыми обострениями. К этой группе также относятся дети-инвалиды



Орфанные заболевания

Орфанные заболевания - редкие заболевания, обнаруживаемые с невысокой частотой, угрожающие жизни или неуклонно прогрессирующие патологии, которые при отсутствии лечения могут вызвать летальный исход или привести к инвалидности



Периоды детского возраста - классификация Н.П. Гундобина

Внеутробный этап:

- Период новорожденности (до 4нед жизни)
- Грудной возраст (до 1 года)
- Преддошкольный - ясельный (от 1 года до 3 лет)
- Дошкольный период (с 3 до 6 лет)
- Младший школьный период (с 7 до 11 лет)
- Старший школьный период (с 12 до 17-18 лет)

Школьный период детства:

- Младший школьный возраст (дети 7–10 лет)
- Средний школьный возраст (подростки 11–14 лет)
- Старший школьный возраст –подростковый (от 14-18 лет)

Пусть наши дети растут здоровыми!



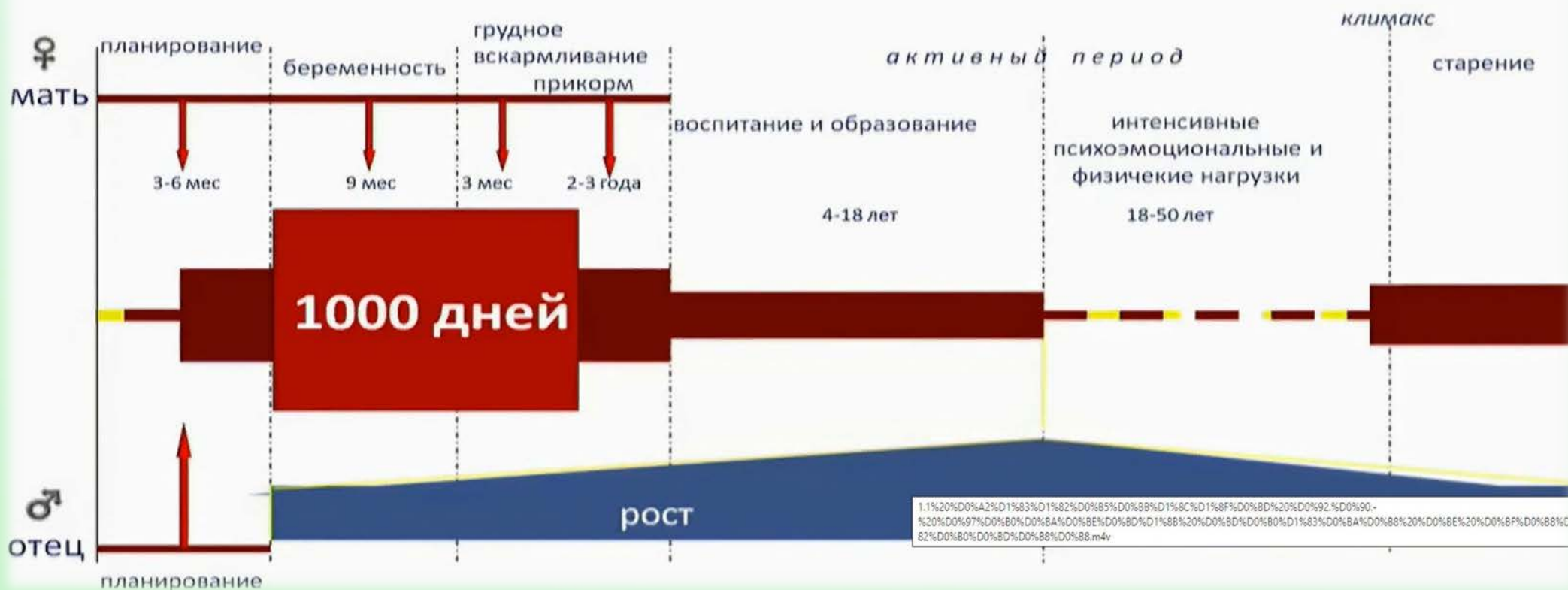
Основы правильного ухода за ребёнком в первый год жизни

Грамотный уход в первый год жизни складывается из:

- режим дня
- правильное питание
- обязательные прогулки на свежем воздухе
- регулярные гигиенические процедуры
- массаж, гимнастика
- психоэмоциональный климат в семье
- наблюдения педиатра и патронаж
- образ жизни и здоровье родителей
- уход за домом



Критические периоды онтогенеза, в которых здоровый образ жизни и фактор питания имеют определяющее значение для обеспечения здоровья и долголетия



Про грудное вскармливание

- **Поддержка иммунной системы**
- **Стимуляция пищеварения**
- **Разнообразный уникальный состав**
- **Развитие мышц и дыхательной системы**
- **Состав материнского молока**
- **Помощь в защите от болезней**
- **Формирование тесной связи и чувства близости**



Период раннего детства - от 1 года до 3 лет

Особенности периода:

- Навыки самообслуживания
- Гигиеническое воспитание
- Игровая деятельность (игрушки, соответствующие требованиям к их качеству и безопасности)
- Двигательная активность огромная (от ходьбы до бега, лазания, прыжков) - особенно у детей, перенесших перинатальную гипоксию – синдром гиперактивного ребенка

Отсюда резко возникающая опасность травматизма

- Высока познавательная деятельность, причем участвуют всевозможные анализаторы, в том числе рецепторный аппарат ротовой полости

Высока частота аспирации инородных тел и «случайных» отравлений



Дошкольный период от 3 до 7 лет

Особенности периода:

- Подготовка к поступлению в детское дошкольное образовательное учреждение (ДДУ)
- Адаптация ребенка к детскому саду
- Организация режима дня
- Питание
- Профилактические прививки



Потребности детей дошкольного возраста

- В полноценном удовлетворении потребностей организма ребенка (сон, питание, движение, общение и т.п.)
- В рациональном уходе, в том числе обеспечении чистоты
- В вовлечении ребенка в трудовые процессы
- В формировании общепринятых гигиенических навыков
- В эмоциональном благополучии и общении
- В учете индивидуальных особенностей ребенка



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

К категории относительно здоровых можно отнести **10 – 12%** от общего количества учащихся

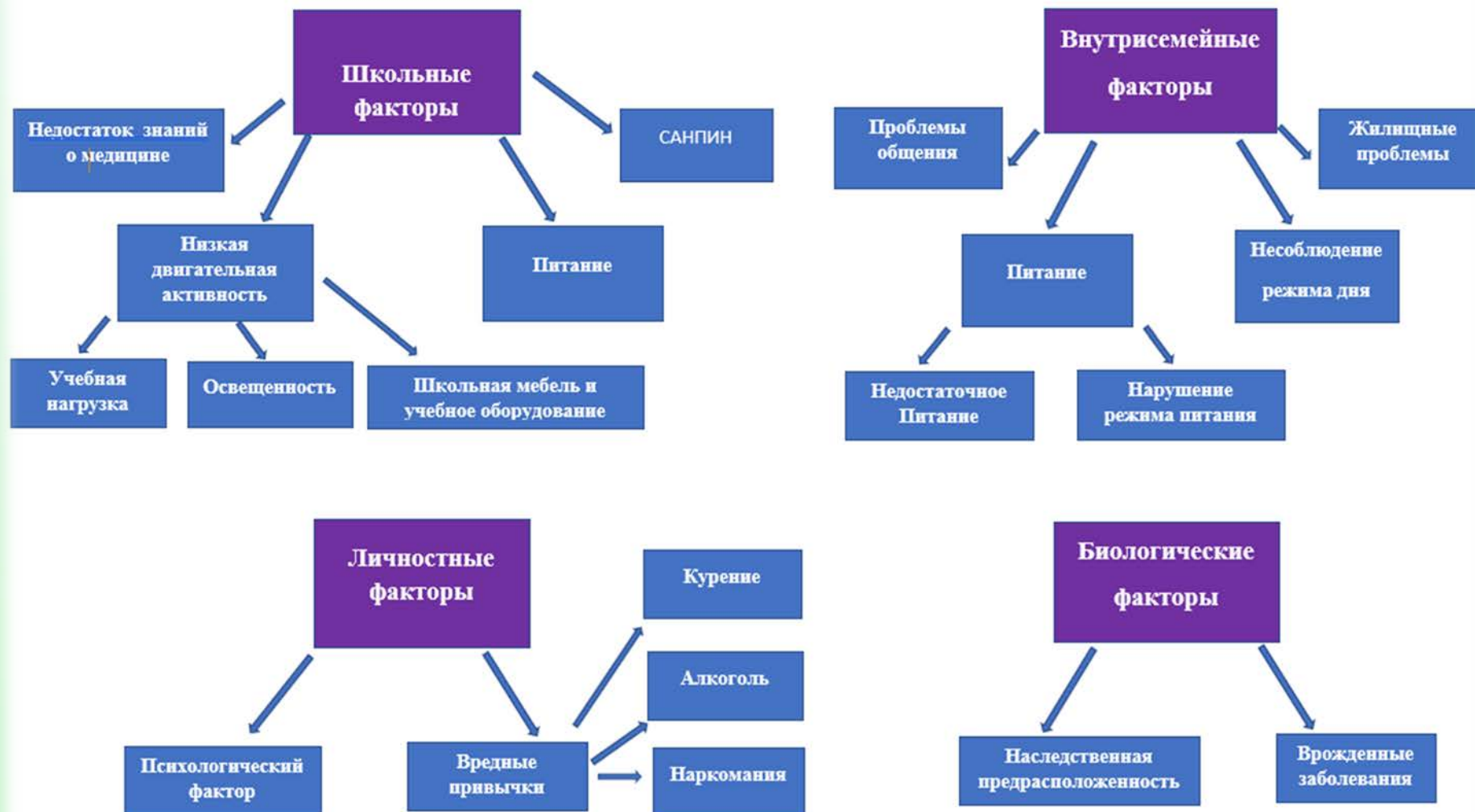
Остальные - **85 – 90%** имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии

Характер заболеваний изменяется в сторону хронических неинфекционных:

- Аллергических
- Сердечно - сосудистых
- Онкологических
- Нервно – психических
- Болезней органов дыхания и пр.



Основные факторы риска, оказывающие влияние на здоровье школьников



Особенности физического и психического развития подростков

- Важную роль в формировании здорового организма подростка играет и правильное питание, которое включает в себя витамины и микроэлементы
- Для нормального развития подросткового организма важна гигиена. Соблюдение подростком правил личной гигиены препятствует появлению различных воспалительных процессов в его организме, которые могут привести к серьезным проблемам со здоровьем
- Физические упражнения необходимы и для сохранения осанки ребенка, так как очень часто у детей подросткового возраста развивается сколиоз. Физкультура и спорт особенно важны для подростка еще и потому, что в старших классах ребенок проводит слишком много времени неподвижно за учебниками либо за монитором и в школе, и дома в связи с интенсивной учебной деятельностью. Поэтому так важно следить за тем, чтобы подросток переключался с умственной деятельности на физическую активность или на спокойный расслабленный отдых
- Ухудшение физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть связано с несоблюдением режима дня. Специалисты считают соблюдение режима дня лучшей мерой, предупреждающей возникновение излишней возбудимости подростка и его раздражительности. Родителям важно следить за тем, чтобы подросток больше гулял на свежем воздухе, не засиживался допоздна перед экраном телевизора, компьютера или мобильного телефона, вовремя ложился спать
- Эмоциональная нестабильность подростков и их комплексы, которые часто проявляются в этот период, приводят к развитию таких серьезных психических заболеваний как депрессия, расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия). Поэтому очень важно заботиться не только о физическом, но и о психологическом здоровье подростков. Поддержка и забота нужны подросткам не меньше, а то и больше, чем грудным и маленьким детям



Особенности физического и психического развития подростков

Крайне опасны для здоровья подростков вредные привычки, такие как употребление алкоголя, курение сигарет, в том числе электронных, и вейпов. Если взрослые обнаружили, что ваш ребенок курит или употребляет спиртные напитки, ни в коем случае не ругайте его, не запрещайте что-то в жесткой категоричной форме. В данной ситуации правильнее всего будет спокойно поговорить с подростком и обстоятельно объяснить ему все последствия, к которым могут привести эти пагубные пристрастия. При этом говорить с подростком следует на равных, чтобы ребенок чувствовал ваше уважение к нему и всю серьезность данной проблемы.

Подводя итог вышесказанному отметим, что сохранить и укрепить здоровье подростку поможет соблюдение принципов ЗОЖ: здоровое питание и поддержание веса в норме, достаточный сон и физическая активность, личная гигиена, профилактические осмотры и диспансеризация, своевременные обращения к врачу в случае возникновения каких-либо жалоб, отсутствие вредных привычек, таких как курение (в том числе вейпов и электронных сигарет) и употребление алкоголя.

Спокойная обстановка, доброжелательное отношение родителей, интересные увлечения, понимание со стороны окружающих его людей также благоприятно влияют на подростка в этот непростой период его жизни.



Эмоциональное здоровье ребенка

Рекомендации родителям:

- Ребенок должен чувствовать, что он любим
- От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день
- Радуйтесь успехам ребенка, не раздражайтесь в момент его временных неудач
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы о событиях его жизни
- Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, маты
- Как можно чаще улыбайтесь своему ребенку
- Поощряйте своего ребенка жестами



Наш Телеграмм-канал

t.me/crb25



@CRB25



- Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

