

# Неделя сохранения здоровья детей

с 1 по 7 июня 2026 года

---



# 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»

*собрательное 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*

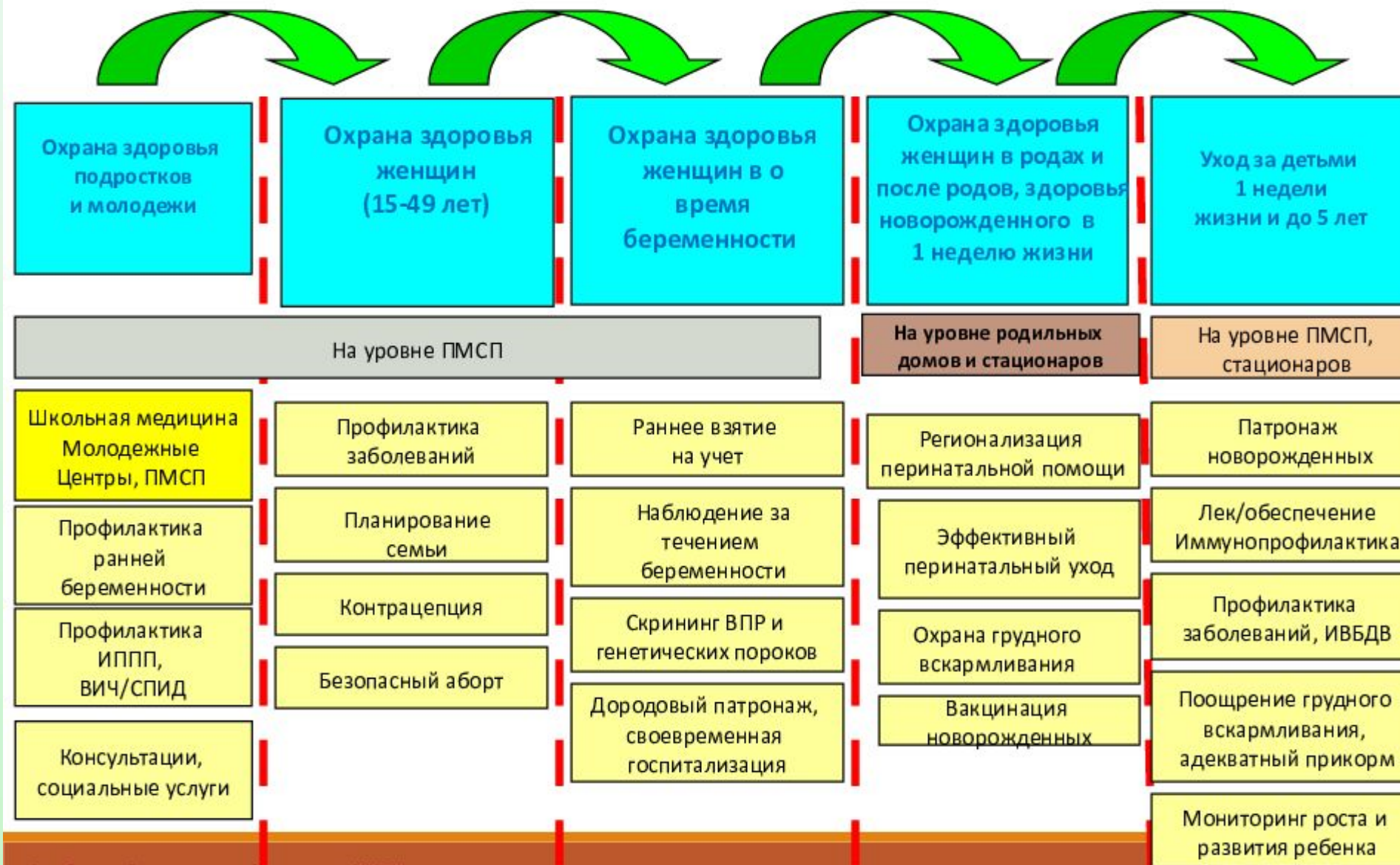


# **Система охраны материнства и детства в настоящее время представлена**

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



# Организация оказания медицинской помощи матерям и детям (жизненный цикл)



**Пренатальный скрининг** — это комплекс диагностических мероприятий во время беременности, направленных на оценку здоровья плода и выявление возможных патологий на ранних сроках. Цель скрининга — своевременно выявить риски врождённых и наследственных заболеваний, а также принять меры для безопасного сопровождения беременности и родов

Скрининги во время беременности проводят трижды: в первом, втором и третьем триместрах. Однако наблюдение за беременной женщиной ведётся непрерывно, и вне этих периодов могут назначаться дополнительные анализы или исследования по показаниям

**Лечащий акушер-гинеколог** подробно разъясняет результаты скрининга, при необходимости направляет на консультацию к врачу-генетику или рекомендует дополнительные исследования



**Неонатальный скрининг** – исследование, проводимое в первые дни жизни ребенка, которое является самым эффективным способом выявления наследственных заболеваний и выявления нарушения слуха (аудиологический скрининг)

С 2023 года в работу неонатальных служб Российской Федерации включена программа расширенного скрининга новорожденных. Тестирование новорожденных на наличие наследственных заболеваний выросло с 5 до 36 нозологий, в скрининг включены наследственные болезни обмена, первичные иммунодефицитные состояния и спинально-мышечная атрофия (СМА).

**Если они выявлены сразу, их можно достаточно эффективно лечить и дают возможность делать жизнь таких детей полноценной**



**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)

## **Система условного разделения школьного периода 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



## 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



# 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.



## 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

**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
- Как можно чаще улыбайтесь своему ребенку
- Поощряйте своего ребенка жестами
- Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, маты
- 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



# Основные принципы приучения к ЗОЖ

## ➤ Начните с себя

Дети часто копируют поведение взрослых, поэтому важно, чтобы родители сами придерживались здорового образа жизни: правильно питались, занимались спортом, соблюдали режим дня и соблюдали правила гигиены

## ➤ Формируйте привычки постепенно

Не стоит резко менять рацион или режим дня — это может вызвать стресс. Вводите новые правила постепенно, чтобы ребёнок успевал адаптироваться

## ➤ Делайте процесс увлекательным

Превращайте здоровые привычки в игру или семейное мероприятие. Например, вместе готовьте полезные блюда, выбирайте продукты в магазине, устраивайте спортивные соревнования

## ➤ Объясняйте важность ЗОЖ

Используйте доступный язык, чтобы рассказать о пользе правильного питания, спорта и гигиены. Можно читать книги, смотреть мультфильмы или обсуждать примеры из жизни

## ➤ Поддерживайте и поощряйте

Хвалите ребёнка за успехи, подбадривайте при неудачах Эмоциональная поддержка укрепляет мотивацию



## Дополнительные советы

- **Определите хобби ребёнка**

И развивайте его. Это может быть спорт, творчество, наука — главное, чтобы занятие доставляло радость и помогало развиваться

- **Не устанавливайте жёсткие табу**

Но открыто обсуждайте вредные привычки (курение, алкоголь). Приводите понятные примеры их негативного влияния

- **Поощряйте самостоятельность.**

Позвольте ребёнку принимать решения в рамках здоровых привычек (например, выбирать блюда из нескольких полезных вариантов, планировать свой день с учётом режима)

**Приучение к ЗОЖ — это долгосрочный процесс, который требует терпения и последовательности. Важно делать акцент на пользе для здоровья, а не на ограничениях, и поддерживать у ребёнка позитивный настрой**

# Профилактика летнего травматизма

## Причины несчастных случаев с детьми имеют возрастную специфику:

- в возрасте до 4 лет дети чаще подвергаются несчастным случаям, самостоятельно познавая окружающий мир
- в возрасте от 5 до 10 лет несчастные случаи наступают вследствие шалости, неосторожного поведения ребенка
- в возрасте от 10 до 14 лет и старше - вследствие борьбы за лидерство

Так, у детей 10 - 12 лет появляются новые интересы, они становятся более активными, самостоятельными, в играх стараются проявить изобретательность, стремятся утвердиться в среде сверстников

- бурная энергия и активность - факторы, способствующие возникновению несчастных случаев у школьников 10 - 13 лет. Подросток, сознавая свою "нескладность", старается ее скрыть напускной грубостью, бравадой. Начавшаяся интенсивная деятельность желез внутренней секреции сказывается на состоянии нервной системы подростков. Неуравновешенность, вспыльчивость, повышенная возбудимость с недостаточной выдержкой делают их шумными, импульсивными.

## Наиболее распространенные несчастные случаи, приводящие к увечьям и смерти детей:

- ожоги
- падения с высоты
- утопления
- отравления
- поражения электрическим током
- дорожно-транспортные происшествия, включая происшествия с участием мотоциклистов, велосипедистов, а также роллинг (катание на роликах)



Наш Телеграмм-канал  
[t.me/crb25](https://t.me/crb25)



@CRB25



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

**БЛАГОДАРЮ  
ЗА ВНИМАНИЕ!**

---

