

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

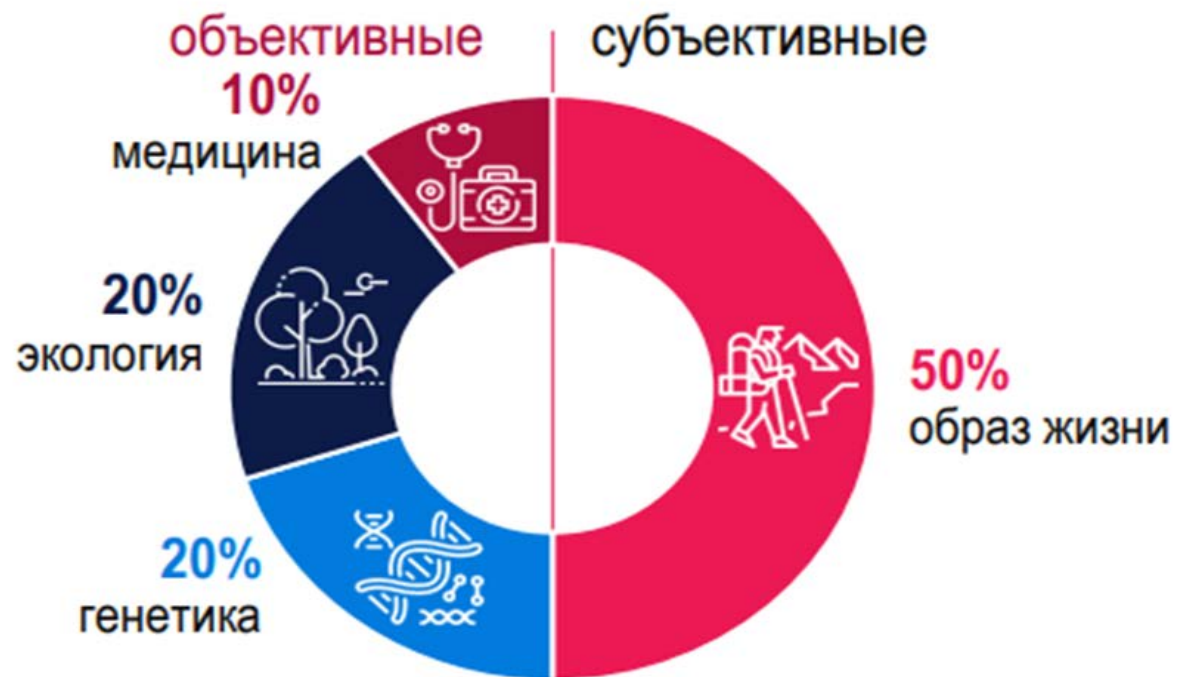
1-7 сентября 2025 года

Цели и задачи формирования здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни - это комплекс мер, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья человека

Основной целью здорового образа жизни является улучшение качества здоровья, его сохранение, обеспечение профилактики всевозможных заболеваний

Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)





ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

- Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в любом обществе, при любых социально-экономических и политических ситуациях - наиболее актуальная проблема и предмет первоочередной важности
- Определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества, являясь чутким барометром социально-экономического развития страны
- По данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, количество относительно здоровых детей неуклонно снижается
- Распространенность заболеваемости, развитие патологии в возрасте от 3 до 17 лет ежегодно увеличивается на 4 – 5%





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.





ЗДОРОВЬЕ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ РЯДОМ ФАКТОРОВ

Образ жизни
родителей

Наследственность

Течение
беременности
и родов



Качество и объем
оказания медицинской
помощи

Эффективность
профилактической
деятельности

Место проживания
и состояние
внешней среды





Главные составляющие здорового образа жизни

- Умеренное и сбалансированное питание
- Достаточная двигательная активность
- Закаливание организма
- Отказ от вредных привычек
- Режим труда и отдыха с учетом динамики индивидуальных биоритмов
- Личная гигиена
- Умение управлять своими эмоциями
- Безопасное поведение в быту, на работе, на улице, в школе, обеспечивающее, предупреждение травматизма, отравления, аварийных ситуаций





7 привычек ЗОЖ, которые важно развить у ребенка

- Режим дня
- Рациональное питание
- Двигательная активность
- Личная гигиена
- Закаливание
- Прогулки на свежем воздухе
- Эмоциональное и психическое состояние





Восприятие ребенком здорового образа жизни должно строиться по следующим принципам

- **Последовательность** — вместе с ребенком составьте четкий режим дня и неукоснительно его соблюдайте
- **Систематичность** — поправки и отговорки не принимаются, выработка привычки к здоровому образу жизни не терпит сбоев и лени
- **Активность** — сочетание двигательной активности со всеми направлениями здорового образа жизни укрепляет тело и дух ребенка



YOURSTEP





КАК ВНЕДРИТЬ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ В ЖИЗНЬ?

Основой здорового образа жизни является поведение человека, ориентированное на сохранение и укрепление здоровья. Поведение базируется на характере привычек.

Практические советы «привыкающим»

1. Отталкиваться от своих целей

Главной целью при формировании здоровых привычек является укрепление здоровья, отсутствие болезней, психологическая и социальная гармония человека.

2. Конкретно сформулировать привычку

Четкая формулировка поможет вам сосредоточиться на конкретном действии, а не на общей идее. *Например, каждое утро просыпаться в 7:00, надевать спортивный костюм и быстрым шагом ходить вокруг сквера 30 минут.*

3. Привязать новую привычку к уже существующей

Когда новая привычка связана с тем, что мы уже делаем автоматически, это упрощает процесс принятия новой привычки. Наш мозг начинает ассоциировать две привычки вместе, что делает их выполнение более естественным и легким. *Например, если вы уже привыкли заниматься физическими упражнениями каждое утро, вы можете привязать к этому новую привычку – перед тренировкой принимать контрастный душ.*

4. Объявить о намерении и найти единомышленников

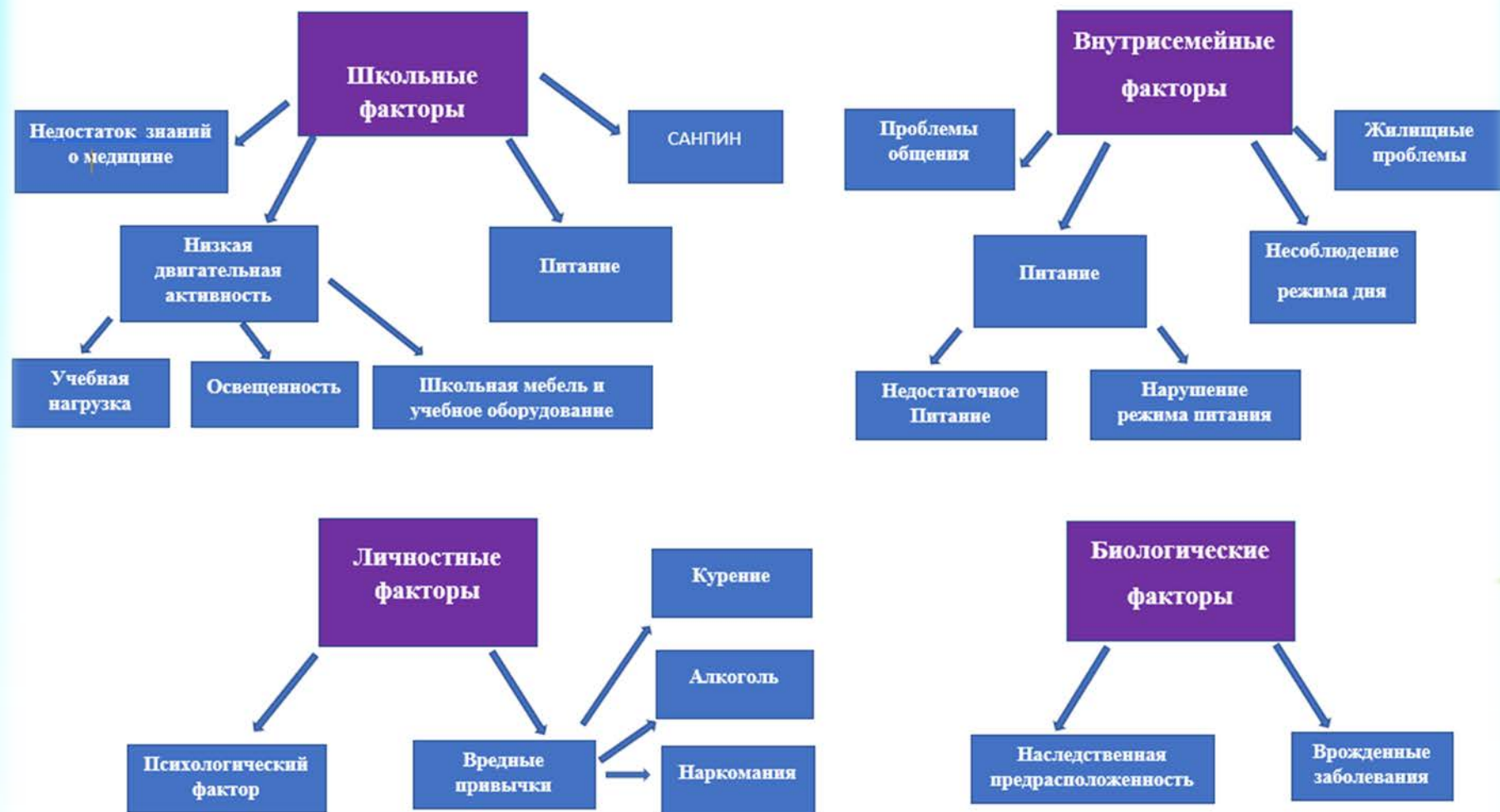
Рассказывая друзьям и родственникам о своем желании выработать привычку, регулярно выполнять нужные действия будет проще. Отлично мотивирует совместная работа над формированием привычки.

5. Отслеживать прогресс

Если полученный результат (удовлетворение потребности) соответствует прогнозируемому, то человек испытывает положительные эмоции (чувство удовольствия, радости, наслаждения). Ощущение успеха – это сигнал, который сообщает вашему мозгу, что привычка окупилась и стоила затраченных усилий. Поэтому вознаграждение является ключевым аспектом формирования привычки. Чувство, которое приходит с наградой – удовольствие, удовлетворение, наслаждение закрепляет правильное поведение. Отследить прогресс помогут ведение журнала или записной книжки, компьютерные программы и специальные приложения для отслеживания привычек на телефон.



Основные факторы риска, оказывающие влияние на здоровье школьников





Режим дня школьников включает следующие компоненты:

- Учебные занятия в школе
- Учебные занятия дома (выполнение домашних заданий)
- Сон
- Питание
- Физическая активность
- Отдых
- Свободное время
- Гигиенические процедуры (умывания, душ, уход за одеждой и т.д)
- Общественно-полезная трудовая деятельность (помощь по дому, мелкие обязанности)





Режим дня детей и подростков

- Это распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток с учетом возраста и состояния здоровья ребенка/подростка
- Включает обязательные компоненты описанные выше
- Способствует укреплению здоровья





ЕЖЕГОДНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ

ИССЛЕДОВАНИЯ

0-1 ГОД

Ежемесячный осмотр педиатром, кроме того:

В возрасте **1 месяц** -

- невролог,
- детский хирург,
- офтальмолог,
- детский стоматолог

В возрасте **3 месяца** -

травматолог-ортопед

В возрасте **12 месяцев** -

- невролог, офтальмолог
- детский хирург,
- оториноларинголог,
- травматолог-ортопед

В возрасте до 1 месяца - неонатальный скрининг - в случае отсутствия сведений о его проведении*.

В возрасте **1 месяц**

- УЗИ брюшной полости, почек и тазобедренных суставов,
- эхокардиография,
- нейросонография,
- аудиологический скрининг*

В возрасте **2 месяца** -

- общий анализ крови и мочи

В возрасте **3 месяца** -

- аудиологический скрининг*

В возрасте **12 месяцев** -

- общий анализ крови и мочи, ЭКГ

1-4 ГОДА

Ежегодный осмотр педиатром, в т.ч. в возрасте **1 год и 3 месяца** и в возрасте **1 год и 6 месяцев**. Кроме того:

В возрасте **2 года** -

- детский стоматолог,

В возрасте **3 года** -

- невролог,
- детский хирург,
- детский стоматолог,
- офтальмолог,
- оториноларинголог,
- акушер-гинеколог (для девочек),
- детский уролог-андролог (для мальчиков)

В возрасте **3 года** -

- общий анализ крови и мочи

5-9 ЛЕТ

Ежегодный осмотр педиатром и детским стоматологом, кроме того: В возрасте **6 лет** -

- невролог,
 - детский хирург,
 - травматолог-ортопед,
 - офтальмолог,
 - оториноларинголог,
 - психиатр детский,
 - акушер-гинеколог,
 - детский уролог-андролог.
- В возрасте **7 лет** -
- невролог,
 - офтальмолог,
 - оториноларинголог,

В возрасте **6 лет** -

- общий анализ крови и мочи,
- УЗИ брюшной полости, почек
- электрокардиография,

10-14 ЛЕТ

Ежегодный осмотр педиатром и детским стоматологом, кроме того: В возрасте **10 лет** -

- невролог,
 - детский эндокринолог, травматолог-ортопед, офтальмолог.
- В возрасте **13 лет** -
- офтальмолог.
- В возрасте **14 лет** -
- психиатр подростковый,
 - акушер-гинеколог,
 - детский уролог-андролог.

В возрасте **10 лет** -

- общий анализ крови и мочи,

15-17 ЛЕТ

Ежегодный осмотр специалистами:

- педиатр,
- детский хирург,
- детский стоматолог,
- психиатр подростковый,
- акушер-гинеколог,
- детский уролог-андролог,
- невролог детский
- эндокринолог,
- травматолог-ортопед,
- офтальмолог,
- оториноларинголог.

Ежегодный - общий анализ крови и мочи, кроме того В возрасте **15 лет** -

- УЗИ брюшной полости, почек
 - электрокардиография
- В возрасте **17 лет** -
- электрокардиография

С 1 января 2018 г. действует приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации №514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних».

Профилактические осмотры проводятся в установленные возрастные периоды в целях раннего (своевременного) выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития. Профилактические осмотры очень важны для детей, особенно на первом году жизни. Именно на этом этапе происходит становление всех жизненно-важных функций, развивается психика ребенка. После осмотра, врач педиатр участковый дает матери рекомендации по уходу и питанию малыша.

Профилактические осмотры детей проводятся медицинскими организациями бесплатно в рамках программы обязательного медицинского страхования.



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



Формирование, сохранение и укрепление здоровья детей

- Создание здоровой и безопасной среды обитания для детей
- Физкультура и спорт
- Организация питания детей
- Профилактика стоматологических заболеваний
- Вакцинопрофилактика
- Массовое гигиеническое и медицинское просвещение детей и родителей



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!**

