**Неделя сохранения здоровья детей**

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

Сегодня вопросами сохранения и укрепления здоровья людей в России уделяется особое внимание, и они включены в приоритетный национальный проект «Здоровье». Одним из главных факторов процветания нации является здоровая семья, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Первые впечатления у ребенка черпаются из домашнего быта. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью. Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Помимо государства, большая роль отводится медицинским учреждениям первичного звена, где идет наблюдение за состоянием и здоровьем детей, а также проводятся профилактические мероприятия, направленные на его укрепление. Для этого разработаны программы профилактических осмотров, где включены обследования и консультации узких специалистов в зависимости от возраста (Профилактические медицинские осмотры несовершеннолетних, утвержденные приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н). Также в нашей стране действует национальный календарь прививок, который дает возможность защищать детей от вакциноуправляемых инфекций.

Особое внимание следует уделять рациональному питанию и режиму дня, которые являются одними из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное физическое и нервно-психическое развитие ребенка, повышающих устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям. Поэтому очень важно использовать индивидуальный подход к каждому отдельно взятому ребенку, исходя из его потребностей.

Большое влияние на здоровье подрастающего поколения оказывает физическая нагрузка: утренняя зарядка, физкультминутки между какой-то работой, уроки физической культуры, подвижные игры. Это стимулирует правильное развитие не только костно-мышечно-суставной системы, но и всего организма в целом, что является профилактикой многих хронических неинфекционных заболеваний, которые последнее время прогрессируют в детском возрасте.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК