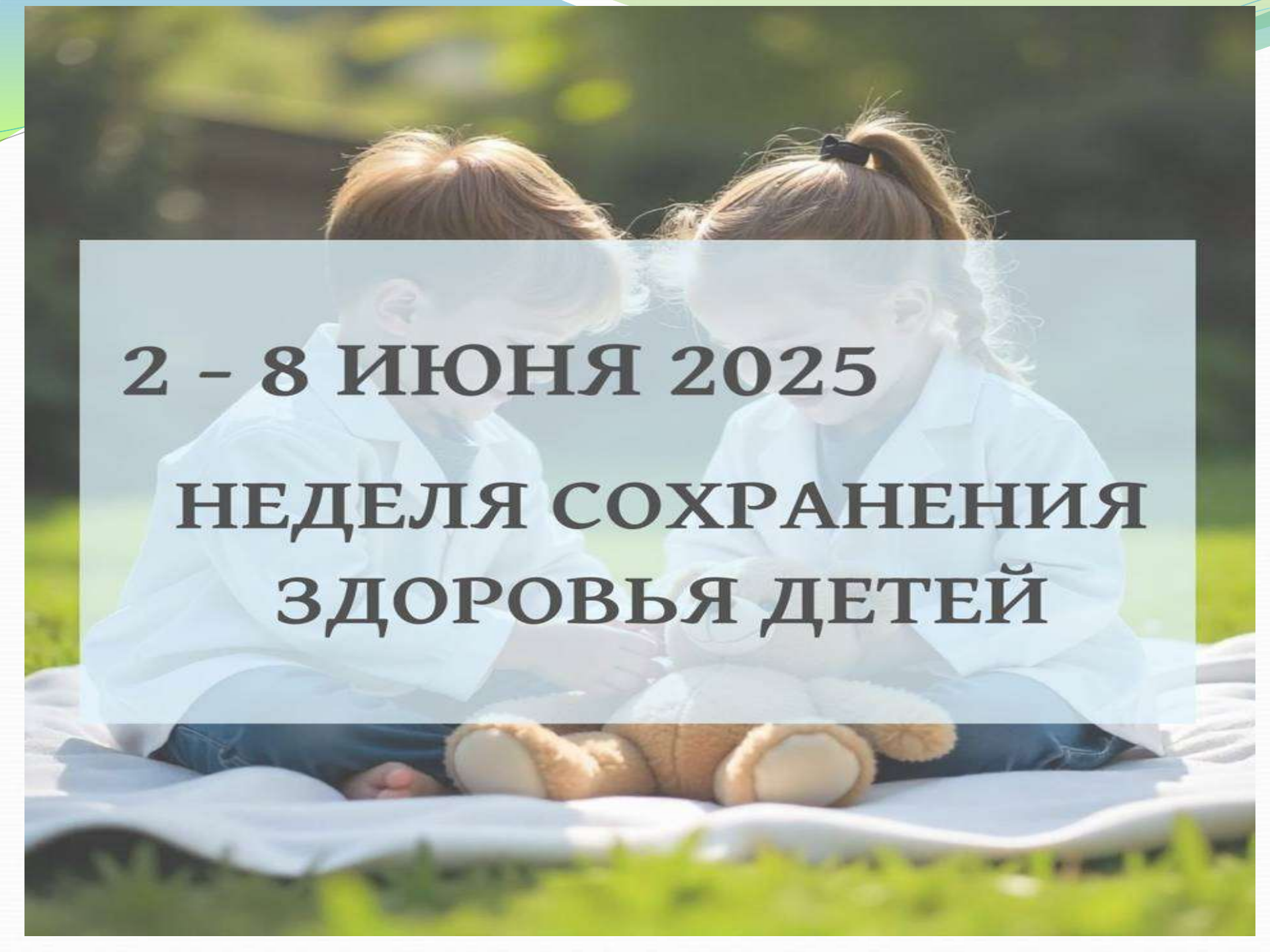


A photograph of two young children, a boy and a girl, sitting on a white blanket on a grassy lawn. They are both wearing white lab coats over their casual clothes. The boy is on the left, and the girl is on the right, with her hair in a ponytail. They are both looking down at a large, light-colored teddy bear that is lying on the blanket between them. The background is a soft-focus green lawn and trees, suggesting an outdoor setting. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the text.

2 - 8 ИЮНЯ 2025

**НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ**

Сохраним здоровье ребёнка с пелёнок!



Неонатальный скрининг

Позволяет своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать врожденные и наследственные заболевания



Грудное вскармливание

Идеальное питание для новорожденного, обеспечивающее его всеми необходимыми питательными веществами и укрепляющее иммунитет



Регулярные осмотры у педиатра

Своевременная вакцинация и профилактические осмотры



Ежедневная гигиена новорожденного

Профилактика возникновения инфекций

Функции сна ребенка



Восстановление
сил и накопление
энергии



Развитие и рост
мозга ребенка



Обеспечение
хорошего
настроения



Усвоение
информации



Рост и развитие
организма



Развитие памяти
и внимания



Психологическая
защита





РЕЙТИНГ САМЫХ РАСПРОСТРАНЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ ОТ 0 ДО 14 ЛЕТ

- 1. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**
- 2. БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ**
- 3. БОЛЕЗНИ ГЛАЗА И ЕГО ПРИДАТОЧНОГО АППАРАТА**
- 4. ТРАВМЫ**
- 5. ОТРАВЛЕНИЯ И ДРУГИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ
ВОЗДЕЙСТВИЯ ВНЕШНИХ ПРИЧИН**
- 6. БОЛЕЗНИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**
- 7. БОЛЕЗНИ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И
СОЕДИНИТЕЛЬНОЙ ТКАНИ**



**СВОЕВРЕМЕННО ПРОХОДИТЕ
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ**

ВЕЙПЫ: ОПАСНАЯ МОДА СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Подростки часто интересуются вейпами из-за разнообразия вкусов, устройства с запахом клубники, мяты и шоколада не кажутся им опасными. **Но это нет так!**

Просто ароматизированные вейпы, даже без содержания никотина, включают в себя вещества (пропиленгликоль, глицерин, тяжелые металлы – медь, кадмий, хром, свинец), которые могут вызвать изменения в легких и спровоцировать сильные аллергические реакции и онкологические заболевания.



О ДЕТСКОМ ТРАВМАТИЗМЕ

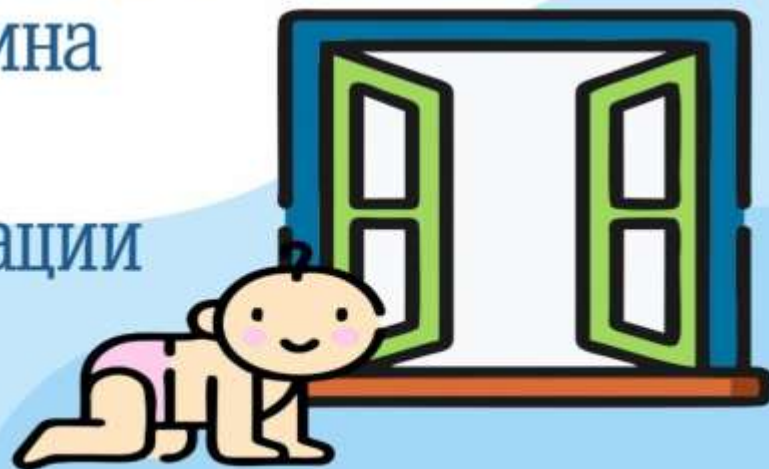
внимание! родители!

ДЕТИ НЕ УМЕЮТ ЛЕТАТЬ!



Кататравма – это повреждения, возникшие в результате падения с высоты

в 20% случаев страдают дети в возрасте до 5 лет – нередкая причина тяжелейших травм, приводящих к инвалидизации или смерти



Как сохранить здоровье

Воды не бойся – ежедневно мойся!



С улицы придя
домой первым
делом руки мой!



Если хочешь быть
здоров – закаляйся!



Здоровье в порядке –
спасибо зарядке!



Меньше играйте в гаджеты
и больше гуляйте на свежем
воздухе



Соблюдай режим
– он всем
необходим!



Кто аккуратен,
тот людям
приятен



Спорт нам поможет –
силы умножит!



Не всё в рот, что око видит!



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамины всем нужны,
витамины всем важны!

A



B1



B2



B5



B6



B9



B12



C



D



E



**Чтобы радоваться жизни, быть здоровым, не болеть,
Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,
Надо правила простые ежедневно соблюдать!
Нормы эти вот такие – следует запоминать:**

1

Говорим заранее:
Есть режим в питании!



2

Повторяй об этом вслух:
Свежий воздух – верный друг!



3

Вовремя
ложись в кровать,
Детям нужно много спать!



4

Дари улыбку чаще –
И будет всё прекрасно!



5

Спорт
укрепляет дух и тело –
Лень выгоняй! Скорей за дело!



6

По часам всё распиши –
Соблюдать режим спеши!



7

Читай, пиши,
рисуй при свете,
Ведь ты за зрение в ответе!



8

Не забывай о гигиене!
Здоровье крепкое –
бесценно!



ЗДОРОВЫЙ ПРИМЕР



Формирование **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** начинается с детства



Родители, бабушки и дедушки должны быть **ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ**



Необходимо **ПООЩРЯТЬ ДЕТЕЙ** за желание и попытки придерживаться здорового образа жизни



НЕ НАГРАЖДАЙТЕ ДЕТЕЙ ПРОСМОТРОМ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ, видеоиграми, конфетами и чипсами. Найдите другие способы, чтобы отпраздновать хорошее поведение



СОВМЕСТНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ДОСУГ должен включать прогулки, поездки на велосипедах, купание, подвижные игры на улице

КАК ПИТАТЬСЯ



КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ЗАВТРАК, обед и ужин, но никогда не ешьте до чувства переполненности



ПОЛЕЗНО НАЧИНАТЬ ДЕНЬ СО СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ, в которую можно добавить немного лимонного сока



Старайтесь чаще **ЗАПЕКАТЬ, ТУШИТЬ ИЛИ ВАРИТЬ** пищу, реже жарить



Старайтесь **РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ**

ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО, тщательно пережевывайте пищу



Старайтесь **НЕ ЕСТЬ В МОМЕНТЫ СИЛЬНОГО СТРЕССА** или усталости, лучше выпить немного воды

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ



БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ (не менее 500 граммов в день). Потребляйте больше грубой малообработанной пищи, не потребляйте полуфабрикаты и фаст-фуд



Регулярно **УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА, БОБОВЫЕ**



Каждый день **СЪЕДАЙТЕ ПО 30 ГРАММОВ ОРЕХОВ** (грецкие орехи, миндаль, фундук). Начиная любую трапезу с салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом



Ешьте необработанный **РИС, МАКАРОНЫ И ХЛЕБ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА**



СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ потребление сахара, кондитерских изделий, варенья



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ, утоляйте жажду водой



ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ (менее 5 граммов в сутки), избегайте соленых продуктов, включая чипсы, копчености, колбасы и соусы



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