**Сохранение здоровья детей – главная задача семьи, государства и общества в целом**

 «Здоровью научить нельзя – надо воспитывать потребность быть здоровым».

Здоровье и благополучие детей – главная забота семьи, государства и общества в целом, так как дети в будущем определяют благополучие страны. Важным направлением охраны здоровья будущих поколений является обеспечение и защита ребенка, начиная с его рождения. Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье – это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия». Здоровье детей складывается из многих факторов: генетической предрасположенности к заболеваниям, здоровья будущих родителей, их состояния в момент зачатия (употребление лекарственных препаратов, алкоголя), течения беременности, родов, вида вскармливания (грудное, искусственное), условий проживания, питания, общего уровня культуры и др.

Многолетний анализ состояния здоровья российских детей свидетельствует о его ухудшении, что послужило основанием для выбора приоритетных направлений государственной политики в области образования; к ним относятся охрана и укрепление здоровья, формирование у детей здорового образа жизни. В структуре первичной заболеваемости детей 0-14 лет произошли существенные изменения. Среди неблагоприятных тенденций отмечено увеличение распространенности заболеваний глаза, травм, рост заболеваемости злокачественными новообразованиями, ожирением, сахарным диабетом.

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. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. 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 целые 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 августа 2017 г. N 514н). Также в нашей стране действует национальный календарь прививок, который дает возможность защищать детей от вакциноуправляемых инфекций.

Семья является основной средой, в которой живет и воспитывается ребенок, это влияет на его эмоциональное благополучие и психическое здоровье. Психическое здоровье рассматривается как набор психических свойств, которые обеспечивают динамическое равновесие и возможность выполнения социальных функций ребенком. Поэтому для ребенка необходимо создать условия, обеспечивающие индивидуальный подход с учетом личных особенностей, психологического комфорта. Причем неважно, где будет находиться ребенок – дома или посещать детский сад, школу. На формирование привычек о здоровом образе жизни влияют все окружающие люди, которые взаимодействуют с ребенком. Задача взрослых – заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы, развивая у ребенка выносливость, стойкость и защитные силы организма ребенка.

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 (детям с аллергическими заболеваниями использовать гипоаллергенную диету и т.п.).

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.

В сохранении здоровья детей важную роль играют много факторов, но ведущая роль принадлежит семье, которая закладывает все основные теоретические и практические знания о ведении здорового образа жизни. По мере взросления ребенка эти знания расширяются и будут использоваться на всем протяжении жизни.

**Статью подготовила:** врач по медицинской профилактике отдела рационального питания Юдина Екатерина Олеговна