

## НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ



Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства.

ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития. Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.

Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15-17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы. Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ «ННПЦЗД» Минздрава России численность абсолютно здоровых детей, относящихся к первой группе здоровья, не превышает 10%, не снижается число инвалидов детства и детей, страдающих хроническими заболеваниями. С целью повышения информированности подростков и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью, Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделю с **28 августа по 3 сентября Неделей продвижения здорового образа жизни среди детей.**

Мы привыкли произносить красиво и пафосно звучащие штампы и не задумываемся, какие понятия заложены в них. Например, все слышали фразу «К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства». Но задумывались ли мы, что это значит.

В рамках объявленной Недели МЗ РФ обращает внимание подростков и их родителей на три составляющие, способствующие поддержанию и укреплению здоровья:

Основным фактором формирования **здорового образа жизни** у детей и подростков является семья, поскольку именно благодаря семье формируется установка на ведение ЗОЖ, закладываются основы индивидуального здоровья. Крайне важно родителям не только проводить с детьми и подростками беседы о важности: занятий физической культурой и спортом, отсутствия «вредных привычек», соблюдения режима сна, отдыха, принципов здорового питания, благоприятного эмоционального состояния, но и собственным примером мотивировать их к ведению ЗОЖ.