



**20 ноября 2025** года в России и других странах отмечают **Всемирный день ребёнка**. Это ежегодный праздник, учреждённый Генеральной Ассамблеей ООН в 1954 году. Сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых. Профилактика заболеваний, гигиена и своевременная вакцинация играют ключевую роль в поддержании здоровья ребенка

Напомним о главных правилах детской безопасности и здорового образа жизни.

#### **Личная гигиена**

Обучайте ребенка основным гигиеническим навыкам с раннего возраста: регулярное мытье рук с мылом, чистка зубов дважды в день, ежедневный душ или ванна. Лучше показывать необходимые действия на своем примере – тогда ребенку будет проще запомнить. Эти привычки помогают снизить вероятность распространения бактерий и вирусов, повышают общий уровень иммунитета. Объясните ребенку, что предметы гигиены (зубная щетка, мочалка, расческа, маникюрные инструменты, полотенце) должны быть индивидуальными у каждого члена семьи. Не нужно ими делиться или брать чужое.

#### **Профилактика заболеваний**

Чтобы защитить ребенка от инфекционных болезней, важно регулярно проводить влажную уборку квартиры, проветривать помещение, особенно в холодное время года. Следует избегать контакта с больными людьми, ограничить пребывание в людных местах во время эпидемий гриппа и ОРВИ. Поддерживайте активный образ жизни всей семьи, занимаясь совместно физическими упражнениями и проводя больше времени на свежем воздухе. Если нет противопоказаний, можно проводить закаливание – это повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям.

#### **Регулярное медицинское обследование и вакцинация**

Своевременное посещение педиатра позволяет выявить возможные проблемы со здоровьем на ранних стадиях и своевременно принять необходимые меры. Особое внимание уделяйте вакцинации согласно национальному календарю профилактических прививок. Вакцинация помогает детскому организму вырабатывать антитела к опасным инфекциям, таким как корь, краснуха, коклюш, эпидемический паротит (свинка), туберкулез, дифтерия, полиомиелит и другим.

#### **Режим дня и сбалансированное питание**

Отдых играет важную роль в развитии нервной системы ребенка. Недостаточный сон ведет к раздражительности, снижению концентрации внимания и ухудшению памяти. Поэтому обязательно соблюдайте режим сна и бодрствования, обеспечивайте комфортные условия для засыпания (температура воздуха, влажность). Следите за тем, чтобы ребенок

ложился спать вовремя и высыпался. Дети младшего возраста нуждаются в 10-12 часах сна в сутки, подросткам рекомендуется около 8-10 часов сна.

Не менее важно здоровое и полноценное питание – рацион должен включать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. Ограничьте потребление сладостей, газированных напитков и фастфуда, отдав предпочтение свежим овощам, фруктам, молочным продуктам, крупам, белому мясу, рыбе.

Поощряйте ребенка к движению, прогулкам на свежем воздухе и подвижным играм. Это укрепляет мышцы, сердце, легкие и иммунитет.

Дети учатся, наблюдая за взрослыми. Если Вы сами придерживаетесь здорового образа жизни, показываете важность внимательного отношения к своему организму и профилактике, ребенок будет следовать вашему примеру автоматически. Объясняйте ребенку, как вести себя дома, на улице, в школе или на игровой площадке, чтобы избежать травм. Убедитесь, что ваш дом безопасен: закрыты розетки, нет острых углов, лекарства и химикаты недоступны.

Соблюдение перечисленных правил обеспечит вашему ребенку крепкое здоровье и успешное физическое развитие.

*\*Информация подготовлена с использованием материалов федерального проекта «Санитарный Щит страны – безопасность для здоровья» <https://санищит.рф>*