

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

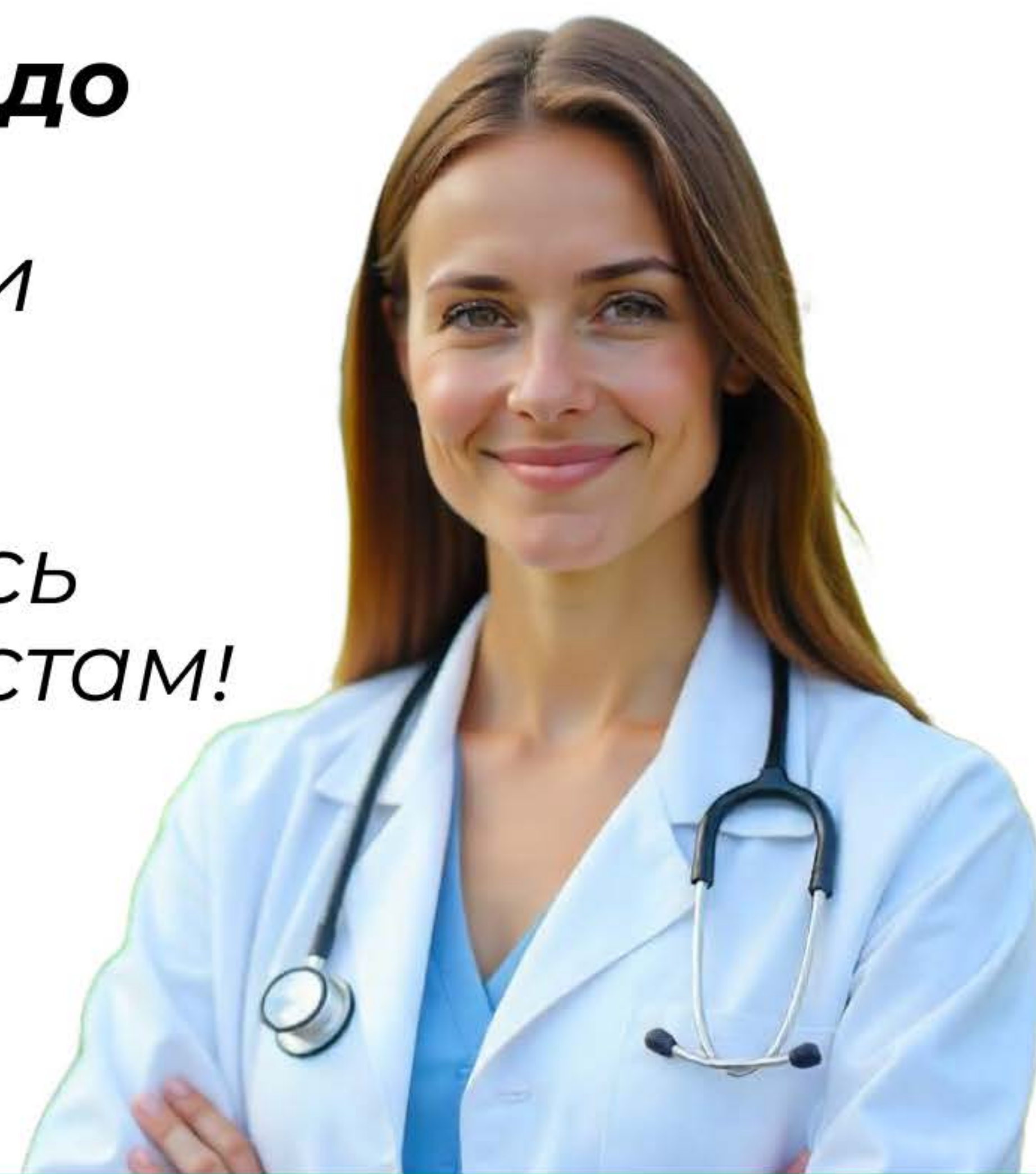


ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

Прохождение плановых медицинских осмотров **помогают обнаружить болезни ещё на начальных этапах**, существенно повышая вероятность эффективного выздоровления.

Предупредить болезнь гораздо проще, чем бороться с её последствиями. Если возникли малейшие подозрения или неприятные ощущения, незамедлительно обращайтесь за консультацией к специалистам!



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ

Вакцинация считается одним из **самых эффективных способов профилактики инфекционных заболеваний.**



Надежную защиту от вирусов **обеспечивает сформированный иммунитет**, который можно сформировать естественным путём - перенеся инфекцию, однако такой подход чреват развитием осложнений.

Или посредством вакцинации, когда в организм вводятся ослабленные или убитые возбудители инфекций (либо их компоненты), **которые также вызывают образование защитных антител, но не причиняют организму вреда.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ЗДОРОВОЕ И СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Помимо витаминов и минералов дети с едой должны получать достаточное количество белков, жиров и углеводов.

Нерациональное питание может привести к возникновению различных заболеваний!



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Физическая активность **поддерживает нормальную массу тела, укрепляет мышцы и кости, поднимает настроение.**

Дефицит движения ведёт к болезням вроде ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний.

Важно поощрять активный образ жизни: прогулки, спорт, танцы, гимнастику.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ГИГИЕНА И ЗАКАЛИВАНИЕ

Немаловажную роль в сохранении здоровья играет соблюдение элементарных гигиенических правил:

- **мытьё рук**
- **ежедневные водные процедуры**
- **поддержание чистоты одежды и обуви и др.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

Режим дня является основным условием своевременного и **правильного физического и психического развития ребенка**, бодрого настроения, хорошего аппетита и спокойного поведения.

Режим его **дисциплинирует, предупреждает возникновение конфликтов** между ним и взрослыми.



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



КОМФОРТНАЯ ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ

Благоприятная атмосфера в семье, эмоциональная поддержка **со стороны родителей и близких, развитие навыков общения и управления стрессом способствуют формированию здоровой психики у детей.**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

