

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

Международный день защиты детей

Выпуск
№19/26

03.06.2026

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Некоторые ключевые правила сохранения здоровья детей и их значение:	2
Как ухаживать за новорожденным	2
Значение режима сна и отдыха для детей	2
О роли физической активности для здоровья детей	3
Диспансеризация и осмотры	3
Ещё раз про детское питание	3
Основные принципы воспитания	4

Обратите внимание:

• в 2026 году исполняется 76 лет празднику «день защиты детей»

• Вот чем ещё является 1 июня:

Всемирный день родителей

Всемирный день молока (и такое бывает)

День памяти князя Дмитрия Донского

• Конвенцию о правах ребёнка подписали 61 страна

• Дети составляют примерно 20-25% населения в каждой стране.

• Ребёнок - как Юлий Цезарь. Может делать 5 дел одновременно!

«Международный день защиты детей— профилактика и здоровье»

1 июня отмечается Международный день защиты детей. Этот праздник подчеркивает важность комплексного подхода к здоровью и благополучию детей. Учреждение и значение Международного дня защиты детей учреждён в 1925 году в Женеве. С 1950 года стал ежегодным. **«Праздник напоминает о социальной и медицинской ответственности за детей», -говорит заведующая педиатрическим отделением детской поликлиники №4 Амирахмедова Разият Абдулхаликовна, врач высшей категории.**

Здоровье ребёнка зависит от образа жизни семьи (50%) и генетики, экологии, медицины (50%). Важно обеспечить сбалансированное питание, доступ к качественной медпомощи, эмоциональную поддержку и физическую активность.

Летние меры безопасно-

сти

Защита от солнца: SPF 50+, лёгкая одежда, головные уборы.

Безопасность на воде: просмотр, спасательные жилеты.

Профилактика укусов клещей: репелленты, осмотр кожных покровов каждые 1-2 часа, закрытая одежда.

Гигиена и питание: мыть руки, обрабатывать продукты, соблюдать сроки годности.

Аптечка: антисептики, жаропонижающие, антигистаминные, средства от ожогов и укусов.

Программа укрепления здоровья в детской поликлинике №4;

Профилактические осмотры.

Вакцинация по национальному календарю.

Консультации специалистов.

Диспансеризация хронических больных.

Просветительская работа с

родителями.

Роль родителей Прогулки на свежем воздухе, забота и любовь укрепляют здоровье ребёнка. Пример родителей важен для формирования здорового образа жизни.

Комплексный подход к здоровью детей включает социальные, медицинские и образовательные меры. Международный день защиты детей напоминает о праве каждого ребёнка на здоровое детство. С праздником! Желаю крепкого здоровья и благополучия!



Как сохранить здоровье ребёнку в современном мире!

Сохранение здоровья ребёнка — комплексный процесс, который включает не только медицинские аспекты, но и образ жизни, питание, активность, психологическую поддержку и профилактику рисков. Соблюдение этих правил помогает заложить основы крепкого здоровья на всю жизнь. Правила сохранения здо-

ровья детей имеют ключевое значение, так как они закладывают основы физического, психического и социального благополучия ребёнка, влияют на его развитие, качество жизни и будущее. Согласно уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние

полного физического, душевного и социального благополучия.

Значение сохранения здоровья детей заключается в следующем:

Обеспечение полноценного развития.

Снижение риска хронических заболеваний.

Некоторые ключевые правила сохранения здоровья детей и их значение:

Сбалансированный рацион, включающий белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы, обеспечивает рост и развитие организма, помогает поддерживать здоровый вес и обменные процессы, снижает риск ожирения, диабета и других метаболических расстройств.

Регулярные занятия спортом, игры на свежем воздухе, прогулки способствуют развитию мышечной силы, ловкости, укреплению сердечно-сосудистой системы и лёгких. Двигательная активность предотвращает ожирение, помогает формировать правильный опорно-двигательный аппарат и снижает риск нарушений осанки или плоскостопия.

Режим дня. Регулярный распорядок (сон, питание, учёба, отдых) помогает детскому организму легче справляться с нагрузками, снижает стресс и способствует полноценному восстановлению энергии.

Хороший сон. Сон жизненно важен для восстановления сил и сохранения психического здоро-

вья. Во время сна мозг обрабатывает информацию, полученную за день. Хронический дефицит сна может привести к апатии, раздражительности, повышенной утомляемости и снижению иммунитета.

Гигиена. Мытьё рук с мылом, чистка зубов, ежедневный душ снижают риск инфекционных заболеваний. Поддержание чистоты в доме также помогает предотвратить распространение инфекций.

Психологическое благополучие. Комфортная, доверительная атмосфера в семье, поддержка эмоционального состояния ребёнка укрепляют иммунитет, улучшают гормональный фон и нормализуют метаболические процессы. Стресс, тревога и депрессия могут негативно сказаться на общем здоровье.

Прививки. Вакцинация согласно календарю прививок формирует иммунитет против опасных инфекционных заболеваний (грипп, вирусные гепатиты и др.).

Регулярные визиты к врачу и профилактические осмотры. Плановые посещения педиатра и диспансеризация позволяют выявить заболевания или отклонения в развитии на ранней стадии, когда их проявления ещё незаметны родителям. Это даёт возможность своевременно начать лечение и избежать осложнений.

Закаливание. Прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны, умеренное воздействие солнца и воды тренируют нервную систему, стимулируют защитные реакции организма, повышают устойчивость к перепадам температуры и снижают риск простудных заболеваний.

Профилактика несчастных случаев. Создание безопасной среды и обучение ребёнка правилам безопасного поведения помогают избежать травм, ожогов, утоплений, отравлений и других опасных ситуаций.

Как ухаживать за новорождённым

Гигиена и уход

Основные правила:

Температура в комнате: 20–22 градуса. Зимой можно использовать увлажнитель воздуха.

Проветривание: каждый день, но без сквозняков.

Подгузники: меняйте каждые 2–3 часа или после загрязнения. После смены очищайте кожу влажными салфетками или тёплой водой с мылом.

Купание: 2–3 раза в неделю в воде 36,5–37 градусов. В первый месяц используйте только воду, моющие средства — раз в неделю.

Лицо: умывайте ватным диском с тёплой водой. Для каждого глаза — отдельный диск.

Ногти: подстригайте специальными ножницами с закруглёнными концами. На руках — каждые 2 недели, на ногах — раз в неделю.

Уши: чистите только снаружи ватным диском, смоченным водой. Не проникайте внутрь.

Уход за пупочной ранкой:

Каждый день обрабатывайте перекисью водорода, затем смазывайте зелёной. До отпадения пуповины не

допускайте попадания воды. Если появились гной, покраснение или неприятный запах — обратитесь к

врачу.

Питание

Грудное вскармливание:

Это лучший выбор для питания малыша. Материнское молоко содержит антитела, которые защищают от болезней, и все необходимые вещества. Кормите по требованию, а не по часам. В первые недели это может быть каждые 1,5–2 часа днём и 3–4 часа ночью.

Искусственное вскармливание:

Стерилизуйте бутылочки и соски перед каждым использованием.

Готовьте смесь на бутилированной воде, предварительно кипячёной и остуженной до 40–50 градусов.

Не храните готовую смесь, готовьте непосредственно перед кормлением.

"Наши недостатки есть продолжение наших достоинств, и наоборот".

Значение режима сна и отдыха для детей

Качественный сон и грамотно организованный отдых — основа гармоничного развития ребёнка. Разберём подробно, почему это так важно и как выстроить подходящий режим.

Почему сон критически важен для детей

Во время сна в организме ребёнка происходят ключевые процессы:

Выработка гормона роста (соматотропина). Пик секреции приходится на первые 1–3 часа после засыпания, особенно в фазе глубокого сна. Это напрямую влияет на физическое развитие.

Обработка информации и укрепление памяти. Мозг систематизирует полученные за день знания, укрепляет нейронные связи —

это улучшает обучаемость и когнитивные функции.

Восстановление нервной системы. Недосып нарушает работу префронтальной коры мозга, отвечающей за самоконтроль и эмоциональную регуляцию.

Укрепление иммунитета. Хронический недосып снижает защитные силы организма, повышая риск простудных заболеваний.

О роли физической активности для здоровья детей

Физическая активность играет ключевую роль в здоровье детей, влияя на их физическое, психическое и социальное развитие. Она способствует гармоничному формированию организма, укреплению иммунитета, улучшению когнитивных функций и эмоционального состояния. Физическое здоровье

Регулярные физические нагрузки помогают:

Укрепить кости и мышцы. Занятия, связанные с нагрузкой на опорно-двигательный аппарат (футбол, прыжки через скакалку, лазание), способствуют росту и укреплению костей. Упражнения на укрепление мышц (отжимания, приседания, гимнастические упражнения) развивают мышечный каркас.

Поддерживать нормальный вес. Физически активные дети реже страдают ожирением или избыточным весом по сравнению с малоподвижными сверстниками.

Улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Аэробные

нагрузки (бег, подвижные игры, пешие прогулки) укрепляют сердце, снижают риск повышения артериального давления и уровня холестерина в крови.

Сформировать правильную осанку. Регулярные занятия спортом помогают предотвратить нарушения осанки, плоскостопия и другие проблемы опорно-двигательного аппарата.

Укрепить иммунитет. Дети, ведущие активный образ жизни, реже болеют вирусными и простудными заболеваниями. Физическая активность положительно влияет на психическое состояние детей:

Улучшает когнитивные функции. Движение стимулирует кровообращение, в том числе в мозге, что положительно сказывается на внимании, памяти, скорости мыслительных процессов и координации движений. Повышает эмоциональную устойчивость. Во время физических нагрузок вырабатываются эндорфины — гормоны счастья,

которые улучшают настроение и дают чувство удовлетворённости жизнью.

Снижает риск стресса и тревож-



ности. Регулярные занятия спортом помогают детям лучше справляться с эмоциональным напряжением.

Улучшает качество сна. Физически активные дети обычно спят лучше.

Диспансеризация и осмотры

С 1 до 17 лет дети должны ежегодно проходить медицинские осмотры. В 1, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 16 и 17 лет проводятся углубленные осмотры, когда дети проверяются специалистами. Список обследований зависит от возраста ребенка, а направление на осмотр дает врач или медсестра в школе или поликлинике.

«Дети — наш самый ценный ресурс». — Герберт Гувер

Все медицинские осмотры для детей бесплатны и проводятся по полису ОМС в поликлинике или школе. Основная цель таких осмотров — вырастить здорового ребенка и обеспечить его хорошее физическое и психическое развитие. Важно, чтобы родители регулярно водили детей на осмотры.

Здоровье детей — это будущее страны. В школах стараются организовать учебный процесс так, чтобы дети учились качественно и не вредили своему здоровью.

Государство заботится о семье и детях, чтобы они росли здоровыми и счастливыми. В рамках проекта «Семья» в разных регионах России внедряются технологии, которые помогают сохранить здоровье детей и создать для них благоприятные условия для развития.

Ещё раз про детское питание

Особое внимание необходимо уделить вопросам детского питания, поскольку в последнее время наблюдается тенденция к отказу от грудного вскармливания в пользу искусственных смесей. Однако, следует подчеркнуть, что материнское молоко представляет собой уникальный биологический субстрат, содержащий широкий спектр антител, которые обеспечивают первичную иммунную защиту новорожденного от инфекционных агентов. С точки зрения биохимиче-

ского состава и физиологического воздействия на организм ребенка, грудное молоко обладает рядом преимуществ по сравнению с коммерческими смесями, включая более высокую степень усвоения питательных веществ, что минимизирует риск развития функциональных расстройств желу-



дочно-кишечного тракта, таких как метеоризм, диарея и запоры. Таким образом, грудное вскармливание играет ключевую роль в обеспечении оптимального здоровья и гармоничного развития ребенка, оказывая долгосрочное положительное влияние на его физическое и когнитивное благополучие.



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА"

*В выпуске использованы
материалы из
источников интернет*

[https://
gkb05.ru/](https://gkb05.ru/)

Возьмите на заметку:

- Дети учатся жить у жизни.
- Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребёнок растёт в упреках, он растёт с чувством вины.
- Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
- Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.

Основные принципы воспитания

Любовь без условий.

Ребёнок должен чувствовать безусловную любовь. Как это делать:

Обнимайте, хвалите за увлечения, избегайте фраз типа «Ты плохой».

Понимание своих чувств

Это важно для взрослых. Как научить:

Называйте чувства ребёнка, учите выражать злость спокойно, обсуждайте эмоции других.

Самостоятельность и ответственность.

Давайте ребёнку принимать решения и отвечать за свои поступки. Что делать:

Спрашивайте мнение, вовлекайте в домашние дела, давайте возможность ошибаться.

Правила и дисциплина.

Чёткие правила помогают ребёнку чувствовать себя уверенно. Как устанавливать:

Будьте последовательны, объясняйте причины правил, предлагайте альтернативы, используйте последствия.

Здоровье и активность.

Здоровый образ жизни важен для гармо-

ничного развития. На что обратить внимание:

Обеспечьте сон, правильное питание, занятия спортом, игры на свежем воздухе.

Пример родителей.

Дети копируют поведение взрослых. Что



важно показывать:

Уважение, умение решать конфликты, заботу о близких, интерес к новому.

Согласие родителей.

Совместные действия укрепляют уверенность ребёнка. Советы:

Обсуждайте правила, поддерживайте друг друга, показывайте разные модели поведения.

Чего не стоит делать в воспитании:

Манипулировать.

Устанавливать двойные стандарты.

Подавлять эмоции.

Сравнивать с другими.

Переключать ответственность.

Слишком опекать.

Особенности воспитания по возрастам

Младенчество (0–3 года): обеспечьте безопасность, будьте последовательны.

Дошкольники (3–6 лет): развивайте самостоятельность через игры, учите понимать чувства.

Младшие школьники (6–10 лет): поддерживайте интерес к учёбе, развивайте ответственность.

Подростки (10+ лет): уважайте личное пространство, давайте больше свободы, поддерживайте в поиске себя.