Неделя сохранения здоровья детей

Всероссийская неделя, посвящённая сохранению и укреплению здоровья детей, пройдёт **с 1 по 7 июня 2026 года**. Основная цель — обратить внимание родителей, педагогов и самих детей на важность профилактики заболеваний, правильного питания, физической активности и психологического благополучия. Здоровье ребёнка — это основа его гармоничного развития, успехов в учёбе и счастливого будущего.

Основными факторами сохранения физического здоровья детей являются:

- **Режим дня** — формирует рациональную смену труда и отдыха, полноценный сон и восстановление потраченной энергии, уменьшает воздействие на организм стрессов.

- **Рациональное питание** — правильное сочетание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.

- **Двигательная активность** — обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата и отсутствие нарушений осанки или плоскостопия.

- **Личная гигиена** — правильный уход за своим телом избавляет от множества проблем со здоровьем, снижает риск развития заболеваний, приносит радость принятия собственного тела и ответные улыбки окружающих.

- **Закаливание** — адаптирует детский организм к внешней среде.

- **Прогулки на свежем воздухе** — обеспечивают большую двигательную активность, закаливание воздухом и солнцем. Дети как можно чаще и дольше должны находиться на свежем воздухе. Кислород — основной источник жизненной энергии для растущего детского организма.

- **Эмоциональное и психическое состояние** —основополагающий фактор в процессе укрепления физического здоровья ребенка. Если ребенку дома комфортно, он чувствует заботу и любовь, то он будет счастлив и спокоен, ведь положительные эмоции укрепляют иммунитет, улучшают гормональный фон и нормализуют метаболические процессы в организме у детей.

Ничто так не стимулирует любое поведение малыша, как пример его собственных родителей: счастливые мама и папа, полные жизненной энергии и радости каждого дня — это залог счастья маленького человека. Хотите сделать ребенка здоровым и счастливым — подайте ему пример.

Наши дети — самое ценное, что у нас есть. Неделя сохранения здоровья детей — это прекрасная возможность уделить особое внимание их благополучию.