

16+

№32 сентябрь 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Здоровые
привычки
с детства

<< 1



Здравствуй,
школа!

<< 4



Любимая
газета-
в онлайн-
формате.
Переходите
в группу
по QR - коду.

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

Здоровые привычки с детства

В начале учебного года особенно важно обратить внимание не только на школьную нагрузку, но и на ежедневные привычки ребёнка. Питание, режим, физическая активность и отношение к гаджетам во многом формируются в семье. О том, как родители могут помочь ребёнку вырасти здоровым и сделать полезные привычки естественной частью жизни, рассказывает врач-педиатр ГБУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Юлия Михайловна Колыпина.

— Юлия Михайловна, почему именно в детском возрасте так важно формировать привычки здорового образа жизни?

— Именно в этот период различные органы и системы находятся в процессе формирования, организм активно растёт. Привычки здорового образа жизни, несомненно, помогают правильному развитию и росту, способствуют профилактике развития различных хронических заболеваний, способствуют формированию у ребёнка крепко-

го иммунитета.

— Какую роль играют родители в формировании пищевых привычек ребёнка?

— Здоровые пищевые привычки формируются в значительной степени за семейным столом. Дети в первую очередь копируют пищевое поведение своих родителей. Для формирования здорового пищевого поведения важно регулярное присутствие ребёнка за семейным столом, начиная с 4–5 месяцев, тем са-



мым мы будем вызывать у него пищевой интерес. Далее необходимо правильно ввести прикорм и ближе к году уже постепенно переводить ребёнка на питание за общим семейным столом, полноценно ознакомив ребёнка с пищевым разнообразием и сформировав правильные вкусовые привычки. Соответственно, питание всех членов семьи должно быть здоровым, регулярным и разнообразным. Условно говоря, если папа с мамой будут сидеть и каждый вечер на глазах ребёнка есть пиццу



и суши из доставки, при этом ему предлагать брокколи с индейкой на пару, то сформировать ребёнку здоровые пищевые привычки вряд ли получится.

— Какие ошибки в формировании здоровых пищевых привычек встречаются чаще всего?

— Как мной уже было озвучено, одной из главных ошибок являются попытки кормить ребёнка здоровой пищей, при этом демонстрировать ему на своём примере питание далёкое от правильного. Рано или поздно такой подход перестанет работать, ребёнок повзрослеет и уйдёт в протест (“почему вам можно, а мне нельзя?”), даже при ваших запретах начнёт вне дома есть ту еду, которую видел в ваших тарелках. Также на питание ребёнка могут оказывать влияние бабушки и другие родственники, если ребёнок проводит в их кругу значительное количество времени. Все мы знакомы с этой историей, когда бабушка любит накормить внуков блинами, жарены-

ми пирожками и котлетками, и всё это в течение одного дня. Не стоит идти на конфликт с родными людьми, но очень важно уметь с ними договориться об умеренности в таких кулинарных “изысках”, донести нюансы питания вашей семьи и их важность для вас и вашего ребёнка.

Не заставляйте ребёнка есть насильно, принуждая к приёму пищи с применением манипуляций и наказания! Не угрожайте проблемами со здоровьем в будущем! Так ребёнок потеряет к вам доверие, ещё больше будет сопротивляться и уходить в отказ, еда станет объектом стресса и тревоги, что в будущем приведёт к расстройству пищевого поведения. Также не заставляйте ребёнка всегда доедать всё до последней крошки, это тоже способствует формированию нездоровых пищевых привычек, которые ведут в будущем к развитию ожирения и метаболических нарушений. Доверяйте его чувству насыщения. Если у ребёнка нет заболеваний или других состояний, влияющих на аппетит, он способен самостоятельно регулировать объём съедаемой пищи и съесть столько, сколько ему необходимо для нормального функционирования.

— Что поможет сформировать ребёнку правильные пищевые привычки?

— Привлекайте ребёнка к участию в приготовлении пищи с раннего возраста. Пока он совсем малыш, просите его помочь помыть овощи или фрукты, что-то насыпать или налить в чашку, размешать, а далее по мере взросления учить более сложным навыкам. Он будет видеть процесс приготовления различных блюд, тем самым вызывая у себя аппетит и желание обязательно это съесть, ведь он помогал, готовил сам.

Также важно давать ребёнку право выбора, что он будет есть, не заставлять его есть ненавистные ему продукты, предлагать альтернативы и искать компромиссы. Он должен знать, что вы проявляете искренний интерес и уважение к его вкусовым предпочтениям, что его мнение учитывается, и у него не будет возникать желания протестовать и отказываться от приёма пищи.

Вместе изучайте информацию о пользе разных продуктов, как они влияют на здоровье, рассказывайте о своих вкусовых предпочтениях, в красках объясняйте, почему вы любите тот или иной продукт и выбираете его включать в свой рацион на постоянной основе.



— Каким должен быть ежедневный рацион ребёнка? Какие продукты стоит включать в меню чаще, а какие лучше ограничить?

— Ежедневный рацион должен быть сбалансированным. И чтобы достичь этого баланса без утруждающих подсчётов белков, жиров и углеводов, достаточно питаться по методу “здоровой тарелки”: половина тарелки - клетчатка (овощи, фрукты и зелень), одна четверть - белок (мясо, рыба, яйца, молочные продукты), и ещё одна четверть - сложные углеводы (различные крупы, цельнозерновые макароны и хлеб). Для восполнения нормы по жирам, достаточно 1–2 чайных ложек в день любого растительного масла. Размер тарелки для ребёнка зависит от возраста: для детей 1–2 лет диаметр тарелки должен примерно соответствовать размеру ладони ребёнка + 4–5 см, для детей 2–4 лет - две ладони ребёнка, для детей 4–6 лет - две с половиной ладони ребёнка, для детей 7 лет и старше можно использовать взрослую тарелку диаметром 20–24 см или измерить диаметр тремя ладонями ребёнка. Важно отдавать предпочтение запеканию, варке, тушению, приготовлению на пару. Ограничить употребление большого количества жареного, животных жиров, хлебобулочных изде-

лий из белой муки. Сладкое давать ребёнку в умеренных количествах с упором на полезные сладости, которые вы могли бы приготовить сами: мармелад, пастила, зефир, конфеты из качественного шоколада, орехов и сухофруктов. 80% рациона должны составлять полезные продукты, 20% можно выделить на любимые и, возможно, не самые полезные вкусняшки. Такое питание будет психологически комфортным как для детей, так и для взрослых, при этом хорошо насыщать и способствовать поддержанию здоровья.

— Сегодня многие дети предпочитают гаджеты активным играм. Какие существуют ограничения по количеству экранного времени?

— В нашем современном мире сложно отказаться от гаджетов, они фактически стали частью нашей жизни, экранное время у большинства составляет около 5–6 часов. Однако исследования показывают, что проведение 6 и более часов в день за экраном связано с повышенным риском депрессии, нарушений сна, проблем с опорно-двигательным аппаратом, снижения когнитивных функций и уменьшения физической активности. Я советую исключить их применение в жизни ребёнка до наступления школьного

возраста, далее ограничить до 1–2 часов в день. В подростковом возрасте такие жёсткие ограничения установить сложно, но желательно хотя бы договориться о том, какой контент ребёнок смотрит и как долго, и донести важность экранного ограничения в режиме дня ребёнка. Ещё один важный момент - убирать все гаджеты за 1–2 часа до сна.

— Сколько времени ребёнку рекомендуется уделять физической активности и как заинтересовать его больше двигаться?

— Самый лучший способ заинтересовать ребёнка больше двигаться и заниматься различными видами физической активности - собственный пример. Если вы после рабочего дня предпочитаете провести вечер в телефоне или за компьютером, вряд ли ребёнок выберет иной вид времяпрепровождения. А если вы сделаете обязательным вечерним ритуалом семейную прогулку на ежедневной основе, выходные будете посвящать активному отдыху на природе, будете сами заниматься спортом, ваш ребёнок не останется в стороне. Если вы много работаете, и это не представляется возможным, то отдайте ребёнка в какую-нибудь спортивную секцию. Но позвольте ему сделать самостоятельный выбор, не заставляйте зани-

маться там, где хотелось бы вам, а не ему самому. Не препятствуйте, если ребёнок хочет сменить секцию или уйти в другой вид спорта, одобряйте все его решения, и поддерживайте его спортивные начинания и радуйтесь его успехам.

— **Юлия Михайловна, что бы Вы посоветовали родителям, которые хотят помочь своему ребёнку вырасти здоровым и сохра-**



Детей нужно готовить к школе заранее, так как успешная учёба зависит от многих факторов жизни школьника, в том числе от того, насколько правильно сформированы у ребёнка режим дня, здоровый сон, питание. Родителям первоклассников особенно важно понимать, что в школе для ребёнка меняется всё – место пребывания, режим и вид деятельности, которым он следовал первые семь лет жизни.

Как правильно настроить ребёнка на учёбу

нить полезные привычки на всю жизнь?

— В первую очередь обратить внимание на свой образ жизни. Как ребёнок будет питаться, какое у него будет отношение к режиму сна, сколько времени он будет уделять физической активности, и даже как будет относиться к своему собственному здоровью в будущем, напрямую зависит от примера его родителей.

Здравствуй, школа!

- За 1-2 недели до начала учебного года организуйте соблюдение режима дня, который будет в школе.
- Спокойно разбудите ребёнка.
- Предусмотрите время на сборы.
- Обязательно покормите ребёнка перед школой – лёгкий завтрак поможет лучше настроиться на учёбу и общение со сверстниками.
- Внимательно относитесь к жалобам ребёнка на плохое самочувствие, усталость, головную боль.

В течение года могут быть кризисные периоды, когда учёба даётся особенно тяжело, ребёнок быстро устает. Обычно это первые четыре недели, конец полугодия, первая неделя после зимних каникул, середина третьего триместра.

Дети во многом учатся, наблюдая за родителями, и копируют их поведение. Мозг ребёнка очень пластичен и адаптивен, и если с ранних лет он будет находиться в среде, где придерживаются правил здорового образа жизни, то эти правила станут для него естественной частью повседневной жизни, не требующими каких-либо волевых усилий.

Как правильно делать уроки

- Самое подходящее время для выполнения домашних заданий: с 15.00 до 18.00.
- После школы необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
- Установите время начала выполнения домашних занятий так, чтобы успеть погулять, поиграть и пр.
- За 1,5-2 часа до выполнения домашних заданий накормите ребёнка обедом.
- Не стоит все задания делать за один раз, через 15-20 минут делайте перерыв.
- В начальных классах надо укладываться с домашней работой в 1 час.
- Организуйте постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой.

Отличного здоровья и позитивного настроения всем на новый учебный год!

Гигиена зрения детей

Зрение – важнейшая функция организма. С помощью глаз человек получает 90% информации об окружающем мире. Зрение необходимо беречь и постоянно заботиться о нём с рождения.

Если ребёнок прищуривается, низко наклоняет голову при чтении, близко смотрит телевизор или приближается к экрану монитора, быстро устаёт при зрительных нагрузках – родителям стоит обратиться к офтальмологу.

Основные правила по гигиене зрения детей:

- Хорошее освещение должно быть аналогично дневному или производимое лампой 40-60-ватт. При чтении рекомендуется установить лампу слева от ребёнка (если ребёнок правша) и направить свет на книгу.
- Выбирайте печатные издания с чётким шрифтом на белой бумаге.
- Расстояние от глаз до книги или монитора должно быть не менее 70 см, до планшета - не менее 30 см.
- Не разрешайте детям читать в движущемся транспорте.
- Давайте отдых гла-

зам, сменяя зрительные нагрузки: при длительном взгляде вдаль перевести взгляд на предметы вблизи и наоборот.

- Прогулки на свежем воздухе – основной способ профилактики появления и торможения прогрессирования уже выявленной миопии. Гуляйте с детьми 1,5-2 часа ежедневно.
- Дети до 3-х лет не должны играть на мобильном телефоне, планшете. Мультфильмы им лучше смотреть на большом экране телевизора.
- Ребёнку школьного возраста можно пользоваться планшетом, но лучше стационарным компьютером. Мобильным телефоном пользоваться при необходи-

мости, а не для постоянных игр в нём.

- В яркую солнечную погоду рекомендуется надевать защитные очки, оберегая глаза от УФ-лучей.
- При появившихся проблемах с глазами, обращайтесь к специалисту.
- Для профилактики не реже 1 раза в 2 года проходите осмотр у офтальмолога. Научите ребёнка пользоваться только личным полотенцем и тщательно мыть руки после каждого загрязнения.
- Для сохранения зрения включите в рацион ребёнка продукты, богатые бета-каротином, витаминами С, Е, цинком, калием, омега-3 жирными кислотами - это зелёные листовые овощи (брокколи, брюссельская капуста, шпинат), апельсины, морковь, красный болгарский перец, киви, молочные продукты, морская рыба, яйца, орехи, чернослив, курага, изюм и бобовые.



Следите за состоянием зрения ваших детей!

Соблюдая эти несложные правила, дети смогут сохранить хорошее зрение - важный фактор полноценной жизни!

Вакцинация школьников против гриппа

Грипп заразен и не щадит никого. Почему так важно прививать именно школьников?

В эпидемическом сезоне 2026-2027 годов, как обычно, ожидается сезонный подъем заболеваемости гриппом, коронавирусной инфекцией и ОРВИ. Вакцинация против гриппа начинается в сентябре.

В соответствии с национальным календарём профилактических прививок, учащиеся 1-11 классов подлежат вакцинации против гриппа.

Приоритетная вакцинация этой группы связана с тем,

что именно дети, а особенно школьники, постоянно находясь в коллективе, заражают друг друга.

Для них грипп чаще проходит без последствий, но для членов их семей – не всегда. Ведь среди родственников учеников вполне могут оказаться люди с повышенным риском возникновения осложнений от гриппа:

- беременные женщины
- дети младше 5 лет
- пожилые люди
- лица с ослабленным иммунитетом и хроническими заболеваниями

Вакцинация против грип-



па школьников позволяет защитить максимально широкий круг людей. Вакцинация от гриппа доступна. Она проводится в школах и поликлиниках по месту жительства.

Защитите детей, себя, своих близких и будьте здоровы!

Гиподинамия у детей

Физическая активность детей играет очень важную роль в развитии двигательных навыков ребенка, в формировании нервных связей между опорно-двигательным аппаратом, центральной нервной системой и внутренними органами, в развитии мускулатуры и скелета, в формировании осанки ребенка, в регуляции обменных процессов, кровообращения и дыхания, в развитии сердечно-сосудистой системы.

Развитие технологий в современной жизни и авто-

матизация труда привели к тому, что люди двигаются намного меньше, чем 100 лет назад.

Гиподинамия — это состояние, которое характеризуется недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силы.

От малоподвижного образа жизни или гиподинамии страдают не только взрослые люди и подростки, но и дети в раннем детском и дошкольном возрасте. Чаще всего причины детской

гиподинамии обусловлены неправильным образом жизни ребенка, в формировании которого виноваты родители. Они сами способствуют тому, что ребенок с малых лет ограничен в двигательной активности.

Начало школьной жизни обнаруживает серьезные проблемы в развитии таких деток, как в физическом, так и в психическом плане. Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера ребенка и порой в этом ошибаются. Гиподинамия приводит

к серьезным нарушениям в организме ребенка, системы которого не получают двигательной активности, не развиваются должным образом. Это отрицательно сказывается на работе опорно - двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы:

- снижается трудоспособность;
- слабеют и атрофируются мышцы, уменьшаются выносливость и сила;
- происходит сбой в обмене веществ;
- развиваются ожирение и атеросклероз;
- нарушается кровоснабжение тканей, обеспечение клеток кислородом и питательными веществами уменьшается;
- слабеет сила сердечных сокращений, тонус сосудов.

Гиподинамия существенно снижает сопротивляемость организма возбудителям инфекционных болезней. Дети могут часто болеть, заболевания могут приобретать хроническое течение. Малая подвижность у детей может приводить к выраженным нарушениям функций организма, а также к снижению не только физической, но и умственной работоспособности.

Современный ритм жизни предполагает, что ребенок большую часть времени си-

дит. Если в детском саду вместе с дополнительными занятиями дети за партами проводят в среднем 2-3 часа, то в начальной школе - 4-5 часов, а в средней и старшей по 6-8 часов! Еще столько же времени ребенок готовит уроки дома, сидя за рабочим столом.

Для профилактики гиподинамии нужно обратить внимание на физическую активность ребенка.



Период от рождения до 7 лет является наиболее важным для становления личности ребенка и его физического развития. В это время происходит формирование необходимых в жизни движений. Именно в дошкольном возрасте закладывается двигательная база, формируются умения в жизненно необходимых двигательных движениях (ходьба, бег, лазанье, прыжки).

Данные движения составляют в дальнейшем основу для освоения более сложных локомоций (плавание,

бег на лыжах, катание на велосипеде, спортивные игры).

Родители сейчас часто прилагают усилия в интеллектуальное развитие своих детей, отдают предпочтение изучению английского, программированию, рисованию, время "сидения" увеличивается еще на несколько часов в неделю.

Получается, что вся физическая активность в лучшем случае сводится к урокам физкультуры, от которых многие родители хотят освободить своего ребенка любой ценой. А в худшем - к пешей прогулке до места занятий и обратно. Родители, порой сами того не осознавая, приучают детей к малоподвижному образу жизни, что может сказаться на их здоровье в будущем.

Постоянная гиподинамия способствует развитию ожирения, снижению плотности костей и выносливости мышц, учащенному сердцебиению, нарушению кровоснабжения органов и тканей. И количество таких детей, к сожалению, постоянно растет.

Физическая активность должна сопровождать человека в течение всей его жизни. В настоящее время актуальной задачей является формирование у детей интереса к физической культуре.

Необходимы регулярные пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе, в которых родители должны принимать самое активное участие. На детской площадке или в парке можно гулять всей семьей, хотя бы час в день. Можно запи-

сать ребенка в спортивную секцию, где его физическим воспитанием займутся профессионалы. Регулярность занятий обеспечит ему адекватную по возрасту физическую нагрузку. Приобретите велосипед, ролики, самокат, лыжи или

даже собаку, благодаря которой прогулки на свежем воздухе станут обязательными.

Источник:
ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

Знание — это здоровье



1 сентября, в День знаний, ГБУ «Курганский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» принял участие в профилактическом мероприятии «Знание — это здоровье», которое прошло в Курганском областном Доме народного творчества.

В этот день жители города получили возможность узнать больше о здоровье, получить рекомендации врачей и специалистов, задать интересующие вопросы и пройти профилактические обследования. На

интерактивной площадке Центра участники измеряли артериальное давление, оценивали силу мышц кисти с помощью динамометрии, учились правильно чистить зубы и участвовали в беспроеигрышных играх. Все участники получили полезные сувениры и подарки.

Педагог-психолог Центра Татьяна Леонидовна Хмелинина провела лекцию «Учёба без переутомления: секреты успешного школьного дня». Она рассказала, как правильно организо-

вать режим дня школьника, рабочее пространство и учебный процесс, чтобы снизить нагрузку и избежать переутомления. После лекции слушатели смогли задать вопросы и обсудить интересующие их темы.

Мероприятие получилось познавательным и насыщенным. Его участники не только получили полезную информацию о сохранении здоровья, но и смогут применить профилактические знания на практике.



Ответственный за выпуск:
главный редактор Боровинских
Е.А. Контактный телефон: (3522)
23-82-57. Учредитель: ГБУ
«Курганский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики».

Дата выхода в свет: 04.09.2026 г.
Тираж - 999 экз. Распространяется
бесплатно. 16+
Газета зарегистрирована
Управлением Роскомнадзора по
Курганской области.

Регистрационный номер:
ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023
Адрес учредителя, издателя,
редакции, типографии: 640002,
Курганская обл., г. о. г. Курган,
г. Курган, ул. Советская, д.81,
помещение 1.

