**Профилактика неинфекционных заболеваний**

**Меры для предупреждения детских недугов**

Дети дошкольного возраста наиболее подвержены всяческим заболеваниям. Это связано с постоянными контактами в среде детского сада и школы, а также с неосознанностью и несоблюдением правил личной гигиены. Ребенок все пробует на вкус, каждая игрушка хоть однократно, но попадает в рот любого малыша, кроме того, без присмотра родителей и воспитателей не каждый моет руки перед едой и после туалета. Профилактика заболеваний у детей в первую очередь должна проходить как санитарно-образовательная работа. С раннего детства каждый ребенок должен обучаться тому, как правильно мыть руки, как общаться со своими сверстниками, и, конечно, брать пример со своих родителей. Именно от последних зависит, какие гигиенические навыки усваивают дети. Профилактика детских заболеваний должна быть комплексной и направленной на оздоровление всех органов. Организм ребенка постоянно развивается, потому подвержен всяческим изменениям и недугам.

**Профилактика неинфекционных заболеваний у детей строится на нескольких элементах:**

1.Оздоровительные меры родителей. Дети большую часть времени проводят дома, потому все домочадцы являются факторами риска, и их здоровье напрямую влияет на состояние младшего поколения. Также следует пройти обследование на генетическую предрасположенность к хроническим заболеваниям, которыми страдают родители.

2.Период внутриутробного развития – первый этап, который определяет возможные патологии. Потому весь период беременности женщина должна консультироваться не только с гинекологами, но и с другими специалистами, которые могут выявить и предупредить патологии.

3.То, где и как проживает ребенок, влияет на его общее состояние и предрасположенность к неинфекционным заболеваниям. Потому улучшение условий проживания напрямую влияет на то, как будет развиваться организм.

4.Активный образ жизни должен быть девизом малыша еще с рождения. Родители должны проводить специальную гимнастику – это хорошая профилактика сколиоза уже с раннего возраста. Когда дети становятся старше и осознают себя как часть общества, следует направить их энергию в нужное русло – спортивные кружки, бассейн, активный отдых. Все это наилучшим образом влияет на состояние здоровья и способность организма к противостоянию заболеваниям.

5. Нормированный график игры, учебы и отдыха должен быть постоянным условием развития ребенка. От этого зависит его аппетит, сон и здоровье иммунной системы.

Избегание стрессов, таких как ссоры мамы и папы, плохая успеваемость в школе. Все это должно регулироваться родителями и педагогами.

Все эти меры вместе с вторичной профилактикой и отсутствием врожденных патологий способны облегчить жизнь детей и наполнить ее позитивом без намека на какое-либо заболевание.