

- Все люди имеют право на здоровье.
- Независимо от места своего проживания люди должны иметь возможность получения доступной и качественной медицинской помощи в случае возникновения необходимости.
- Кроме того, для поддержания здоровья людям необходимы другие ресурсы, например безопасная и пригодная для питья вода, средства санитарии, продовольствие и жилище.
- Людям также необходим доступ к информации и образование в сф охраны здоровья.
- Ряд людей не имеет возможности получения информации, товаров ... услуг для здоровья.
- Когда потребности людей в сфере охраны здоровья не удовлетворены, они имеют право поднять этот вопрос и ожидать принятия мер.
- Право на здоровье связано со многими Целями в области устойчивого развития и с другими правами человека, такими как:
 - права ребенка;
 - право на образование;
 - права на достаточное питание и на безопасную питьевую воду



Здоровье ребенка в ваших руках

Газета / Муниципальный ресурсный центр «Здоровый ребенок»

АПРЕЛЬСКИЙ СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК



ПРАВО НА ЗДОРОВЬЕ

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней или физических дефектов»

Во всем мире право миллионов людей на здоровье все чаще оказывается под угрозой. Болезни и стихийные бедствия выходят на передний план среди причин смертности и инвалидности.

Вооруженные конфликты разрушают жизнь людей, вызывая смерть, боль, голод и психологические страдания.

Одновременно сжигание ископаемых видов топлива провоцирует климатический кризис, лишая нас права дышать чистым воздухом, в результате чего каждые пять секунд от последствий загрязнения атмосферы и воздуха в помещениях в мире умирает один человек.

По данным Совета по экономическим аспектам концепции «Здоровье для всех», как минимум 140 стран конституционно закрепили право на здоровье в качестве одного из прав человека. При этом многие страны не приняли или не осуществляют на практике законодательство, гарантирующее населению беспрепятственный доступ к услугам здравоохранения. Этим, в частности, объясняется тот факт, что в 2021 г. не менее 4,5 миллиарда человек — более половины мирового населения — не были полностью охвачены основными видами медицинской помощи.

Для содействия решению таких проблем тема Всемирного дня здоровья 2024 г. была сформулирована как **«Мое здоровье — мое право»**.

Тема этого года призвана способствовать утверждению права каждого человека, где бы он ни находился, на качественное медицинское обслуживание, просвещение и информацию, а также на безопасную питьевую воду, чистый воздух, надлежащее питание, качественное жилье, достойные условия труда и экологическую обстановку и свободу от дискриминации.

Горячая тема номера:

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ МОЖНО СОХРАНИТЬ, ЕСЛИ:



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Дети и подростки должны **АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ**, не менее 1 часа в день играть в подвижные игры, заниматься спортом. Интенсивные упражнения — минимум 3 раза в неделю

ЗНАТЬ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

СТРЕМИТЬСЯ К ЭТОМУ САМОМУ

УВЛЕЧЬ СВОИМ ПРИМЕРОМ ОСТАЛЬНЫХ

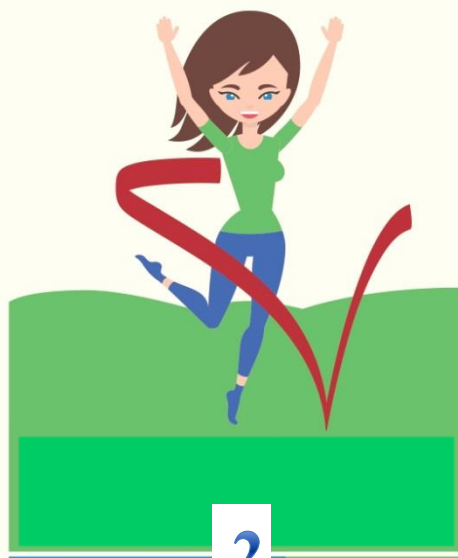
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Ключ к успеху — изменить отношение к своему здоровью!

Взрослые должны уделять не менее 2,5 часов в неделю (минимум 30 минут в день) занятиям **АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ** средней интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. «Золотым стандартом» является 10 тысяч шагов в день. Силовые упражнения — минимум 2 дня в неделю

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ должны также активно двигаться не менее 30 минут в день, включая в занятия физкультурой упражнения на равновесие, которые способствуют профилактике падений

ВНИМАНИЕ! Устанавливая режим физической активности, обязательно пройдите **МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!**



Связаться с нами



МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №2 «Радуга» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

422980, Республика Татарстан, Чистопольский муниципальный район, г. Чистополь, ул. Полющенкова д. 12 А. телефон 8(84342) 4- 71-77 radugad2@mail.ru, Ds2.Ch@tatar.ru

<https://edu.tatar.ru/chistopol/dou2>

ПРЕДВИДЕТЬ. НАУЧИТЬ. УБЕРЕЧЬ...

Всемирный день здоровья 2024 г.:

Опыт. Практика. Лучшие решения.

Практические советы

«Здоровый образ семьи-залог здоровья ребенка»

Формирование навыков пространственных отношений у детей с нарушениями зрения.

«Мое здоровье- мое право»

РУБРИКИ

ВЫПУСКА

РУБРИКА: Всемирный день здоровья 2024 г.

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА»

В последнее время в нашей стране идет активная работа по формированию здорового образа жизни среди населения. 2024 год в России объявлен годом семьи. Именно ей отводится главенствующая роль в формировании здорового образа жизни. Семья – это основное звено, где формируются полезные привычки и отвергаются вредные. Ребенок видит, воспринимает, старается подражать, и это действие у него закрепляется независимо от его неокрепшей воли. Выработанные с годами в семье привычки, традиции, образ жизни, отношение к своему здоровью и здоровью окружающих переносятся ребенком во взрослую жизнь и во вновь созданную семью.

Если взрослые научат детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если они будут личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Настоящим бедствием становится распространение среди детей и подростков наркомании, алкоголизма, токсикомании, курения. Так среди подростков нашего города отмечается 32% курящих, 63% употребляют алкоголь. Вместе с тем, уровень информированности подростков по вопросам последствий злоупотребления табачной и алкогольной продукцией очень невысокий. Что же получается? Мы попытались в этом разобраться.

Оказалось, что прогнозируемый вред от курения, употребления спиртных напитков, представляется для одних подростков слишком далеким от настоящей жизни, а другими вообще не воспринимается в силу очень распространенного среди современной молодежи падения субъективной цены собственного здоровья. Хочется обратить внимание, что наиболее распространенным местом распития спиртных напитков является семья (семейные праздники и торжества).

При этом возраст начинающих употреблять спиртные напитки является достаточно ранним (10-12 лет). Однако, по мнению специалистов, профилактика вредных привычек и других социально значимых заболеваний возможна путем формирования навыков культуры здоровья, начиная с самого раннего возраста в семье.

В наше сложное время – время экономических и социальных реформ, изменились жизненные ценности. Сегодня большую часть времени мы проводим на работе, стараясь как можно больше заработать. Сегодня, к сожалению, многие из нас перестали заботиться о своем здоровье, осталось в прошлом понятие «здоровый образ жизни». Многие из нас утратили «культуру» здорового образа жизни, питания. Взрослое население зачастую ведет малоподвижный образ жизни. В результате – избыточная масса тела или ожирение, с которой многие из нас долгое время бесполезно борются.

Устранив, так называемые, факторы риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний (курение, употребление алкоголя, ожирение, низкую физическую активность), соблюдая правильный режим питания, труда и отдыха мы можем продлить себе жизнь на многие годы.

Необходимо также помнить, что спорт – это основа здоровья нации. Спорт может и должен решать определенные социальные задачи. Спорт способен укрепить семью, если взрослые вместе с детьми будут проводить свободное время на спортивной площадке. И это тоже – основа крепкого государства.

Искусство вести здоровый образ жизни доступно каждому, нужно только иметь огромное желание и силу воли, нужно преодолевать свои слабости и свою лень. Вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавляться.

В народе говорят: «Здоровому – все здорово!» Об этой простой и мудрой истине следует помнить всегда. Сегодня каждый человек должен понимать, что его здоровье и здоровье семьи, в первую очередь, зависят от него самого. Необходима, прежде всего, личная ответственность каждого за свое здоровье и здоровье своей семьи.



РУБРИКА: Опыт. Практика. Лучшие решения.

Формирование навыков пространственных отношений у детей с нарушениями зрения.

Очень многие дети, даже довольно большие, часто путают слова «право» и «лево», а особенно часто встречается у детей с нарушениями зрения. Как научить ребенка отличать правое и левое? Что делать, если ребенок постоянно путает, где у него левая, а где правая рука? Давайте попробуем ответить на эти вопросы.

На самом деле, научить ребенка различать «право» и «лево» не так уж и сложно при одном условии – регулярности проведения игр на эту тему в течение примерно месяца – максимум двух месяцев. Регулярно – это значит примерно 4 раза в неделю по 5-7 минут игры. А еще лучше – ежедневно по 3-5 минуток. Ежедневные веселые мини-игры-пятиминутки гарантируют надежный результат. В игре малыш быстро запоминает, где право и где лево и перестает путаться.

Примерный возраст, в котором малыш может освоить различия этих двух понятий и начать без ошибок ими пользоваться – это пятый год жизни. Но слышит слова «право» и «лево» малыш с самого своего рождения. А уже в три года показывает, где у него правая ручка, а где левая ручка.

Какие же упражнения могут помочь ускорить процесс запоминания, где право, где лево?

Попросите малыша поднять левую или правую руку. Если действие выполнено правильно, вознаградите его игрушкой и попросите его назвать руку (если ребенок уже может это делать).

Если ребенок не справился, можно одеть браслет, например с изображением Льва на левую руку, обращаем внимание, что Лев на левой руке. Затем просим ребенка выполнить указания, например: рукой (левой или правой) коснуться частей тела (носа, рта, щеки и т.д.), взять игрушку в ту или иную руку при этом называя их.

Ребятам, которые плохо ориентируются в определении сторон, предложите скрестить руки и назвать, какая из них правая, какая левая. Попросите порассуждать, почему, если человек стоит к нам лицом, его правая рука для нас будет левой и т.д. Такого рода логические задачи расширяют пространственные представления детей, заставляют задуматься об устройстве этого мира. Используйте картинки, где изображены люди, звери в различных позах и просите малыша показать правое ухо кролика, левую лапу утенка и т.д.

В своей работе мы используем такие игры на ориентировку, как: «Космонавт в космосе», где нужно выложить стрелочки по траектории движения, проговаривая направление; «Разложи пчелок» по направлениям, ориентируясь на стрелки; «Разложи по стрелкам» куда какое насекомое движется; «Шустрые рыбки», где нужно определить, какие рыбки плывут вправо, какие влево.

Дети выполняют такие задания, как – обведи в кружок машины, которые едут вправо; животных, смотрящих влево; рыбы, плывущие вправо; обведи левый круг, правый треугольник и т.д.; раскрась правые ладони в синий цвет, а левые в красный.

Для старших дошкольников полезной будет работа со схемами-инструкциями. -По карточкам-схемам найди по заданным направлениям определенное животное. Нарисуй стрелку под животным, какая указана на карточке-схеме. По карточкам – схемам, двигаясь по стрелкам, найди предмет и назови.

Графический диктант помогает достичь точности в движениях руки, учит ловко пользоваться карандашом, ориентироваться в пространстве. А свободное ориентирование ребенка в пространстве-это залог успешного освоения учебного материала.

И запомните! Никогда не заставляйте малыша делать что-то против его воли. Лучше дождитесь подходящего настроения или момента. Играйте, ведь мир познаётся человеком в игре, - так говорили ещё древние!



МБДОУ «Детский сад №2», г. Чистополь, Республика Татарстан
Воспитатели О.Н.Салеева, Т.А.Шибаршина,
Е.А. Полонянкина, руководитель МРЦ «Здоровый ребенок».