***Здоровье взрослого человека – его личная ответственность,***

***здоровье ребенка – это ответственность в первую очередь родителей.***

**Высокий уровень медицинской активности родителей в семье свидетельствует о высоком уровне здоровьесберегающего потенциала семьи в целом.**

****

**info@niigd.ru**

**ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Министерства Здравоохранения Российской Федерации**

**НИИ ГИГИЕНЫ И ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

****

**МЕДИЦИНСКАЯ АКТИВНОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ В СЕМЬЕ**

**Москва**

**2024**

**Медицинская активность родителей –**

этоздоровьесохраняющая **деятельность родителей, которая основана на их отношении к собственному здоровью и здоровью своих детей. Большое значение уделяется вопросам** гигиенического обучения и воспитания**, медицинской информированности**   и психологической установки в отношении своего здоровья и здоровья своих детей.

***Оценка медицинской активности основывается на следующих видах деятельности:***

1. Частота посещения медицинских учреждений в экстренных случаях при болезни ребенка, с профилактической целью.
2. Позиция родителей и детей в отношении выполнения рекомендаций медицинских работников (врачей – педиатров, узких специалистов), отношение к вопросам самолечения.
3. Позиция родителей и ребенка в отношении здорового образа жизни. Привитие ребенку навыков здорового образа жизни, соблюдение режима дня, чередование труда и отдыха, гигиена питания и объем двигательной активности.
4. Преодоление вредных привычек как у родителей, так и у детей.

**Основные вопросы, на которые необходимо родителям обращать внимание:**

1.Обращение за медицинской помощью во время болезни ребенка (в любом случае, раз от разу, только в тяжелой ситуации).

Важно обратиться к специалисту при первых симптомах болезни, чтобы своевременно начать правильное лечение, не допустить ухудшение состояния и появление осложнений.

Важно не проводить лечение детей без рекомендаций специалиста, не заниматься самолечением.

2. Выполнение рекомендаций врача.

Важно выполнять рекомендации специалиста в полном объеме. Это касается и диагностических процедур, и вопросов медикаментозного и немедикаментозного лечения, мероприятий реабилитации и оздоровления.

3. Посещение педиатра, стоматолога и узких специалистов (при необходимости) с профилактической целью.

Важно для наиболее раннего выявления различных нарушений здоровья.

Важное значение в профилактике заболеваний отводится вакцинации. При этом большое внимание уделяется не только своевременной вакцинации детей, но и их родителей в соответствии с национальным календарем прививок.

4.Большое внимание необходимо уделять привитию навыков здорового образа жизни.

Важно на собственном примере показывать важность ведения здорового образа жизни.

Необходимо акцентировать внимание на борьбе с вредными привычками, где родители могут быть ярким положительным примером.

Большое внимание необходимо уделять соблюдению режима дня в соответствии с возрастом, правильному чередованию активной деятельности и отдыха, режиму двигательной активности и гигиене питания.

Необходимо приучать ребенка к самостоятельному выполнению гигиенических процедур (умывание, чистка зубов, мытье рук), активно использовать закаливающие мероприятия.