ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

31 АВГУСТА – 6 СЕНТЯБРЯ

НЕДЕЛЯ

ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

РЕЖИМ ДНЯ И ГИГИЕНА ШКОЛЬНИКОВ

Старайтесь укладывать ребенка спать
НЕ ПОЗДНЕЕ 21:00-22:00
Это способствует восстановлению нервной системы и повышает успеваемость.

РАЗУМНО ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТОВ

*Для младших школьников допустимо не более **1,5 часов** в день*

*Для старших — до **2,5 часов***

*Важно выключать экраны за **1,5–2 часа** до сна, чтобы избежать перевозбуждения нервной системы.*

*После школы обязательно выделяйте время на **активный отдых и прогулку.***

Минимум 1,5 часа перед выполнением уроков.

*Приучайте ребенка к **регулярным** гигиеническим процедурам.*

*Они формируют **дисциплину** и защищают от **инфекций.***

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

СБАЛАНСИРОВАННОЕ И РЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

Следите за качеством продуктов в детском рационе, ограничивая избыток сахара, соли и вредных жиров.

Основой меню являются

- *фрукты*
- *овощи*
- *крупы*
- *белковые продукты*
- *молочные блюда*

Формирование правильных пищевых привычек в детстве напрямую влияет на здоровье во взрослой жизни и помогает избежать ожирения, сахарного диабета, заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергии.

Редкие приемы пищи способствуют развитию хронических заболеваний желудочно-кичечного тракта, запорам.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРОГУЛКИ

Для гармоничного развития дети и подростки должны уделять физической активности не менее **60 МИНУТ** *в день*

При этом физическая активность должна быть средней высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.

НАЧИНАЙТЕ КАЖДОЕ УТРО С ЗАРЯДКИ

В течение дня активностью могут служить

подвижные игры | *бег* | *плавание* | *велоспорт* | *танцы*

Прогулки на свежем воздухе не только укрепляют иммунитет, но и снижают уровень стресса.

Старайтесь проводить на улице не менее **1,5-2 ЧАСОВ В ДЕНЬ**, *сочетая это с двигательной активностью.*

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Эмоциональная обстановка в семье оказывает сильнейшее влияние на иммунитет и успеваемость в социуме.

Помните: *проживание эмоций — важный этап взросления.*

Ваше терпеливое присутствие и поддержка очень важны в жизни ваших детей.

МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Регулярные профилактические осмотры необходимы для раннего выявления скрытых заболеваний и оценки развития ребенка.

Своевременное посещение врача позволяет получить рекомендации по укреплению здоровья вашего ребенка.

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ДЕТЕЙ

Информация подготовлена в соответствии с Приказом Минздрава России от 14.04.2025 № 211н. Документ утверждает обновленный порядок профилактических осмотров несовершеннолетних и вступил в силу с 1 сентября 2025 года.

Больше полезной информации на сайте

TAKZDOROVO.RU

0-1 год

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

В период новорожденности: *Врач-педиатр.*
Ежемесячно с 1 по 11 месяц: *Врач-педиатр (в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 месяцев).*
1 месяц: *Врач-педиатр, врач-детский хирург, врач-офтальмолог.*
3 месяца: *Врач-педиатр, врач-невролог, врач-травматолог-ортопед.*
12 месяцев: *Врач-педиатр, врач-невролог, врач-детский хирург, врач-офтальмолог, врач-оториноларинголог, врач-стоматолог детский.*

ИССЛЕДОВАНИЯ:

Период новорожденности: *расширенный неонатальный скрининг на врожденные и (или) наследственные заболевания; аудиологический скрининг для раннего выявления возможных нарушений слуха*
1 месяц: *УЗИ органов брюшной полости (комплексное), УЗИ почек, УЗИ тазобедренных суставов, эхокардиография (УЗИ сердца), нейросонография (УЗИ головного мозга) офтальмоскопия в условиях мидриаза (расширенного зрачка)*
3 месяца: *Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи.*
12 месяцев: *Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи, офтальмоскопия в условиях мидриаза, исследование вызванной отоакустической эмиссии (для выявления возможной врожденной тугоухости), электрокардиография (ЭКГ).*

1-3 года

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

Осмотры врача-педиатра 1 раз в 3 месяца

1 год 3 месяца: ***Врач-педиатр.***

1 год 6 месяцев: Врач-педиатр. Врач-невролог — только для детей из группы риска (по результатам проведенного скрининга на выявление риска возникновения или нарушения психического развития)

2 года: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский. Врач-психиатр детский — только для детей из группы риска (по результатам проведенного скрининга на выявление риска возникновения или нарушения психического развития)

3 года: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-детский хирург, врач-офтальмолог, врач-стоматолог детский, врач-оториноларинголог.

ИССЛЕДОВАНИЯ:

3 года: Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи.

4-9 лет

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

4 года: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.

5 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.

6 лет: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-детский хирург, врачстоматолог детский, врач-травматолог-ортопед, врач-офтальмолог, врач-оториноларинголог, врач-психиатр детский, врач-акушер-гинеколог (для девочек), врач-детский уролог-андролог (для мальчиков), врач-детский эндокринолог.

7 лет: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-стоматолог детский, врач-офтальмолог.

8 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.

9 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.

ИССЛЕДОВАНИЯ:

6 лет: Общий анализ крови, общий анализ мочи, УЗИ органов брюшной полости (комплексное), УЗИ почек, эхокардиография (УЗИ сердца), ЭКГ, исследование вызванной отоакустической эмиссии, исследование уровня холестерина в крови экспресс-методом (для детей из групп риска).

7 лет: Общий анализ крови, общий анализ мочи.

10-14 лет

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

10 лет: *Врач-педиатр, врач-невролог, врач-стоматолог детский, врач-детский эндокринолог, врач-детский хирург, врач-офтальмолог.*

11 лет: *Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.*

12 лет: *Врач-педиатр, врач-стоматолог детский, врач-психиатр детский, врач-травматолог-ортопед.*

13 лет: *Врач-педиатр, врач-стоматолог детский, врач-офтальмолог, врач-детский уролог-андролог (для мальчиков), врач-акушер-гинеколог (для девочек) (с 13 лет ежегодно).*

14 лет: *Врач-педиатр, врач-стоматолог детский, врач-детский хирург, врач-психиатр детский, врач-детский уролог-андролог (для мальчиков), врач-акушер-гинеколог (для девочек).*

ИССЛЕДОВАНИЯ:

10 лет: *Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи, исследование уровня холестерина в крови экспресс-методом (для детей из групп риска).*

15-17 лет

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

15 лет: *Врач-педиатр, врач-детский хирург, врач-стоматолог детский, врач-детский уролог-андролог (мальчики), врач-акушер-гинеколог (девочки), врач-детский эндокринолог, врач-невролог, врач-травматолог-ортопед, врач-офтальмолог, врач-оториноларинголог, врач-психиатр детский.*

16 лет: *Врач-педиатр, врач-детский хирург, врач-стоматолог детский, врач-невролог, врач-офтальмолог, врач-акушер-гинеколог (девочки), врач-детский уролог-андролог (мальчики), врач-психиатр детский.*

17 лет: *Врач-педиатр, врач-детский хирург, врач-стоматолог детский, врач-детский эндокринолог, врач-невролог, врач-травматолог-ортопед, врач-офтальмолог, врач-оториноларинголог, врач-акушер-гинеколог (девочки), врач-детский уролог-андролог (мальчики), врач-психиатр детский.*

ИССЛЕДОВАНИЯ:

Ежегодно (в 15, 16, 17 лет): ***Общий (клинический)*** *анализ крови, общий (клинический) анализ мочи.*

Дополнительно:

15 лет: *УЗИ органов брюшной полости (комплексное), УЗИ почек, ЭКГ.*

17 лет: ***ЭКГ.***

Региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики в Приморском крае

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРИВИВОК:

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ

В России вакцинация является одним из ключевых и самых эффективных способов защиты от тяжелых инфекционных заболеваний. Каждый гражданин может пройти ее совершенно бесплатно по полису ОМС в рамках Национального календаря профилактических прививок.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛЯЕТСЯ САМЫМ МАЛЕНЬКИМ ПАЦИЕНТАМ: УЖЕ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ ЗАЩИТУ ОТ 12 НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫХ ИНФЕКЦИЙ, СРЕДИ КОТОРЫХ:

- *туберкулез и полиомиелит*
- *вирусный гепатит В и краснуха*
- *столбняк и коклюш*
- *корь и эпидемический паротит (свинка)*
- *гемофильная, пневмококковая инфекции*
- *дифтерия*
- *грипп*

ВСЕ ДАННЫЕ О СДЕЛАННЫХ ПРИВИВКАХ – С САМОГО РОЖДЕНИЯ И В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ – ФИКСИРУЮТСЯ В ДВУХ ДОКУМЕНТАХ.

СЕРТИФИКАТ О ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВКАХ

(форма 156/у-93), остается у вас на руках, что позволяет всегда иметь под рукой актуальную информацию о своем здоровье.

КАРТА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК

(форма 063/у), хранится в медицинском учреждении как внутренний учетный документ.

Порядок вакцинации строго регламентирован и утвержден Приказом Минздрава России № 1122н от 6 декабря 2021 года (с редакцией 12.12.2023 г.), который определяет не только сам календарь, но и правила проведения прививок по эпидемическим показаниям. Это гарантирует, что процедура проводится своевременно, безопасно и в полном соответствии с современными медицинскими стандартами.

ЗДОРОВОЕ ПРИМОРЬЕ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ ДЕТЕЙ

Информация подготовлена в соответствии с Приказом Минздрава России от 14.04.2025 № 211н. Документ утверждает обновленный порядок профилактических осмотров несовершеннолетних и вступил в силу с 1 сентября 2025 года.

0-1 год

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

В период новорождённости: Врач-педиатр.
Ежемесячно с 1 по 11 месяц: Врач-педиатр (в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 месяцев).
1 месяц: Врач-педиатр, врач-детский хирург, врач-офтальмолог.
3 месяца: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-травматолог-ортопед.
12 месяцев: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-детский хирург, врач-офтальмолог, врач-оториноларинголог, врач-стоматолог детский.

ИССЛЕДОВАНИЯ:

Период новорожденности: расширенный неонатальный скрининг на врожденные и (или) наследственные заболевания; аудиологический скрининг для раннего выявления возможных нарушений слуха
1 месяц: УЗИ органов брюшной полости (комплексное), УЗИ почек, УЗИ тазобедренных суставов, эхокардиография (УЗИ сердца), нейросонография (УЗИ головного мозга) офтальмоскопия в условиях мидриаза (расширенного зрачка)
3 месяца: Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи.
12 месяцев: Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи, офтальмоскопия в условиях мидриаза, исследование вызванной отоакустической эмиссии (для выявления возможной врожденной тугоухости), электрокардиография (ЭКГ).

1-3 года

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

Осмотры врача-педиатра 1 раз в 3 месяца
1 год 3 месяца: Врач-педиатр.
1 год 6 месяцев: Врач-педиатр, Врач-невролог – только для детей из группы риска (по результатам проведенного скрининга на выявление риска возникновения или нарушения психического развития)
2 года: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский, Врач-психиатр детский – только для детей из группы риска (по результатам проведенного скрининга на выявление риска возникновения или нарушения психического развития)
3 года: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-детский хирург, врач-офтальмолог, врач-стоматолог детский, врач-оториноларинголог.

ИССЛЕДОВАНИЯ:

3 года: Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи.

4-9 лет

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

4 года: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.
5 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.
6 лет: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-детский хирург, врач-стоматолог детский, врач-травматолог-ортопед, врач-офтальмолог, врач-оториноларинголог, врач-психиатр детский, врач-акушер-гинеколог (для девочек), врач-детский уролог-андролог (для мальчиков), врач-детский эндокринолог.
7 лет: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-стоматолог детский, врач-офтальмолог.
8 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.
9 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.

ИССЛЕДОВАНИЯ:

6 лет: Общий анализ крови, общий анализ мочи, УЗИ органов брюшной полости (комплексное), УЗИ почек, эхокардиография (УЗИ сердца), ЭКГ, исследование вызванной отоакустической эмиссии, исследование уровня холестерина в крови экспресс-методом (для детей из групп риска).
7 лет: Общий анализ крови, общий анализ мочи.

10-14 лет

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

10 лет: Врач-педиатр, врач-невролог, врач-стоматолог детский, врач-детский эндокринолог, врач-детский хирург, врач-офтальмолог.
11 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский.
12 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский, врач-психиатр детский, врач-травматолог-ортопед.
13 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский, врач-офтальмолог, врач-детский уролог-андролог (для мальчиков), врач-акушер-гинеколог (для девочек) (с 13 лет ежегодно).
14 лет: Врач-педиатр, врач-стоматолог детский, врач-детский хирург, врач-психиатр детский, врач-детский уролог-андролог (для мальчиков), врач-акушер-гинеколог (для девочек).

ИССЛЕДОВАНИЯ:

10 лет: Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи, исследование уровня холестерина в крови экспресс-методом (для детей из групп риска).

15-17 лет

ОСМОТР СПЕЦИАЛИСТАМИ:

15 лет: Врач-педиатр, врач-детский хирург, врач-стоматолог детский, врач-детский уролог-андролог (мальчики), врач-акушер-гинеколог (девочки), врач-детский эндокринолог, врач-невролог, врач-травматолог-ортопед, врач-офтальмолог, врач-оториноларинголог, врач-психиатр детский.
16 лет: Врач-педиатр, врач-детский хирург, врач-стоматолог детский, врач-невролог, врач-офтальмолог, врач-акушер-гинеколог (девочки), врач-детский уролог-андролог (мальчики), врач-психиатр детский.
17 лет: Врач-педиатр, врач-детский хирург, врач-стоматолог детский, врач-детский эндокринолог, врач-невролог, врач-травматолог-ортопед, врач-офтальмолог, врач-оториноларинголог, врач-акушер-гинеколог (девочки), врач-детский уролог-андролог (мальчики), врач-психиатр детский.

ИССЛЕДОВАНИЯ:

Ежегодно (в 15, 16, 17 лет): Общий (клинический) анализ крови, общий (клинический) анализ мочи.
Дополнительно:
15 лет: УЗИ органов брюшной полости (комплексное), УЗИ почек, ЭКГ.
17 лет: ЭКГ.