МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

10 лет РОСДЕТЦЕНТР

5 ЛЕТ НАВИГАТОРЫ ДЕТСТВА

2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

РОСДЕТЦЕНТР

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОССИЙСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Как сохранить здоровье ребёнка

Фунтиков Андрей Сергеевич

врач, к.м.н., доцент НГМУ

заведующий отделением профилактической работы ЦОРЗП «Ювентус»

Центральный округ

2027

Год здоровья школьников

Сергей Кравцов сообщил о тематическом годе

Что зависит от семьи уже сегодня?

Повседневный режим, собственный пример
и внимание к состоянию ребёнка

Источник: sovetnikprof.ru — «2027-й — Год здоровья школьников»

Обычный день школьника

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

10 лет РОСДЕТЦЕНТР

5 ЛЕТ НАВИГАТОРЫ ДЕТСТВА

2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

Всё по расписанию

- 07:00 Подъём и сборы
- Школа, дорога, занятия
- Вечером уроки и телефон
- 23:00 Ребёнок засыпает

Что осталось?

- На сон только 8 часов
- Прогулка снова не поместилась
- Свободного времени почти нет
- Где можно уменьшить нагрузку?

Условный пример: ребёнку 10 лет

Сон и восстановление

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

10 лет РОСДЕТЦЕНТР

5 ЛЕТ НАВИГАТОРЫ ДЕТСТВА

2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

6–12 лет

9–12

часов сна в сутки

13–17 лет

8–10

часов сна в сутки

Время подъёма помогает спланировать вечер

Стойкие проблемы со сном или сонливость обсуждаем с врачом

Повседневные привычки семьи

Режим и движение		Еда и домашняя среда	
Сон	Постоянное время подъёма и сна	**Питание**	Регулярно, без спешки
Нагрузка	Время для отдыха в расписании	**Выбор еды**	Разнообразные продукты и вода
Прогулки	Доступный маршрут вместе	**Разговоры**	Без стыда за вес и аппетит
Движение	По интересам и возможностям	**Пример**	Взрослые тоже соблюдают правила

Гаджеты: семейные правила

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

10 лет РОСДЕТЦЕНТР

5 ЛЕТ НАВИГАТОРЫ ДЕТСТВА

2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

Договорённость

- За столом общаемся
- Перед сном успокаиваемся
- Ночью спим
- Есть жизнь вне экрана

Действие семьи

- Телефоны откладывают все
- Планируем время без экранов
- Отключаем уведомления
- Вместе выбираем занятия

С подростком обсуждаем смысл правил и его предложения

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

РОСДЕТЦЕНТР 10 лет

5 ЛЕТ НАВИГАТОРЫ ДЕТСТВА

2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

Дома можно рассказать

«Спасибо, что рассказал. Давай разберёмся»

Сначала выслушать. Затем искать решение.

Самочувствие ребёнка заслуживает
не меньшего внимания, чем отметки

Семья, школа и врач

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
10 лет РОСДЕТЦЕНТР
5 ЛЕТ НАВИГАТОРЫ ДЕТСТВА
2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

Семья

- Замечает изменения самочувствия
- Уточняет осмотры и прививки
- Выполняет рекомендации
- Обсуждает поддержку со школой

Врач и школа

- Врач оценивает жалобы
- Врач объясняет план помощи
- Школа учитывает ограничения
- Школа обеспечивает поддержку

Повторяющиеся жалобы требуют внимания

Три дела родительского комитета

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
10 лет РОСДЕТЦЕНТР
5 ЛЕТ НАВИГАТОРЫ ДЕТСТВА
2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

1 **Совместное движение**

Прогулка или игра с учётом возможностей каждого ребёнка

2 **Разговор со специалистом**

Вопросы родителей заранее, понятные ответы на встрече

3 **Решение со школой**

Конкретная проблема, договорённость и ответственный

Одно общее дело на ближайший месяц

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

10 лет РОСДЕТЦЕНТР

5 ЛЕТ НАВИГАТОРЫ ДЕТСТВА

2026 ГОД ЕДИНСТВА НАРОДОВ РОССИИ

Что изменится дома после этой встречи?

Сегодня выбираем с ребёнком одну привычку.
Через неделю обсуждаем, что получилось.

Начать можно с обычного семейного вечера

Спасибо за внимание!