



**Информирование
родителей
о фактах, влияющих
на здоровье детей**

Генетика

- **Наследственность** определяет предрасположенность к определённым заболеваниям. Например, риск развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака повышается, если они присутствуют в семейном анамнезе. Однако наследственность не является определяющим фактором — образ жизни и окружающая среда могут существенно повлиять на развитие заболеваний
- **Важно объяснить, что наследственная предрасположенность к заболеванию может не проявиться** на протяжении всей жизни, особенно если ребёнок ведёт здоровый образ жизни. Однако при возникновении неблагоприятных факторов (стресс, вредные привычки, инфекционные заболевания) такие гены могут активироваться, и тогда вероятность проявления наследственной болезни увеличивается
- **Образ жизни**
- **Пример родителей** формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни. Например, если взрослые регулярно занимаются физической культурой и

спортом, соблюдают режим, правила гигиены и закаливания, то дети, глядя на них, систематически будут делать утреннюю зарядку, заниматься физическими упражнениями и спортивными играми.

- **Важно донести до сознания детей, что вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавиться.** Например, курение во время беременности может привести к преждевременным родам, низкому весу при рождении и другим осложнениям.

Питание

- **Неправильное питание** может привести к различным заболеваниям. Например, злоупотребление фаст-фудом, промышленными сладостями и газированными напитками, «еда на бегу» — распространённые ошибки в детском питании. Важно прививать детям привычку к здоровому питанию с раннего возраста.
- **Рекомендации:** показывать личный пример, готовить только полезную пищу, не покупать «вредности». Между приёмами пищи готовить полезные перекусы:

вместо конфет — фрукты, вместо печенья — злаковые батончики

- **Экология**

- **Загрязнение окружающей среды** может негативно влиять на здоровье детей. Например, загрязнённый воздух (сажа, пыль) вызывает спазм бронхов и сильный кашель, раздражает слизистую оболочку носа и может спровоцировать аллергический насморк. Важно объяснить, что дети более уязвимы к воздействию загрязнённой окружающей среды, так как их организм находится в стадии развития и более чувствителен к внешним факторам. Чтобы минимизировать вредное влияние, рекомендуется проводить больше времени с детьми на свежем воздухе, установить дома специальный очиститель воздуха.