

Всемирный День борьбы с остеопорозом

В рамках Всемирного Дня борьбы с остеопорозом, отмечаемого 20 октября, в очередной раз волонтеры – медики провели игровое обучающее занятие с детьми дошкольного возраста МБДОУ «д/с №95».



В России Всемирный день борьбы с остеопорозом отмечается с 2005 года. Как принято, каждое такое мероприятие проходит под определённым девизом. **Лозунг Всемирного Дня борьбы с остеопорозом в этом году — «Здоровое детство — здоровое будущее костей».** Как известно основная пиковая костная масса накапливается именно в детстве, обеспечивая полноценное развитие костно- мышечной системы растущего организма, а во взрослом состоянии определяющая плотность костной ткани. Усвоение кальция и фосфора происходит при наличии витамина Д. Волонтеры – медики продемонстрировали детям и вместе с ними изучили продукты питания, содержащие витамин Д, в игровой форме распределили продукты по полезности и вредности, рассказали о важности движения, вместе провели танцевальную разминку- физкультминутку и определили необходимость прогулок на свежем воздухе, как способ образования витамина Д в коже под влиянием ультрафиолетовых лучей. Все полученные знания дети закрепили просмотром мультфильма по данной теме.





Главная задача Всемирного дня борьбы с остеопорозом – привлечь внимание к проблеме, заставить задуматься, направить людей на осознание необходимости здорового образа жизни, основанного на правильном питании, физической активности и умении ценить собственное здоровье. И начинать нужно делать это еще в детстве. Будьте здоровы!



Преподаватели педиатрии
Воронцова И. В., Лунькова М.М.