



С 26 АВГУСТА ПО 1 СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья. К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства.

ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития.

Главными составляющими здорового образа жизни являются: распорядок дня, свежий воздух, двигательная активность, здоровое питание, психическое и эмоциональное состояние.

Для каждого ребёнка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всём быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с них. Дети легко прислушиваются к советам мамы и папы, интересуются их увлечениями, а совместные занятия спортом и правильное питание всей семьёй помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребёнка с ранних лет.

Детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.

Берегите себя и своих близких! И помните, что крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.



ПРОФОСМОТРЫ И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ

На основе данных можно:

- определить уровень развития ребёнка
- выявить заболевания на ранней стадии
- приступить к своевременному лечению
- осуществить коррекцию имеющихся факторов риска для здоровья



ПРАВИЛА ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Соблюдение режима дня
- Правильное питание
- Физическая активность
- Личная гигиена
- Психологический комфорт
- Профилактика заболеваний

Детям и подросткам в возрасте от 5 до 17 лет

- Рекомендуется уделять время упражнениям по развитию скелетно-мышечных тканей 3 раза в неделю
- Рекомендуется уделять физической активности не менее 60 минут в день
- Рекомендуется больше времени двигаться, так как это приносит пользу здоровью