



ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК — СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!



1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ТОПЛИВО ДЛЯ РОСТА

- **«Правило тарелки»:** половину рациона должны составлять овощи и фрукты, четверть — белки (мясо, рыба, яйца, бобовые) и четверть — сложные углеводы (крупы, цельнозерновой хлеб).
- **Меньше сахара:** ограничьте сладкие газировки и магазинные сладости. Это сохранит зубы и защитит от лишнего веса.
- **Водный баланс:** приучайте ребенка пить чистую воду, а не соки или чай

2. ДВИЖЕНИЕ — ЭТО ЖИЗНЬ

- **60 минут в день:** именно столько времени ребенок должен проводить в активном движении (бег, игры, танцы, спорт).
- **Осанка:** следите за тем, как ребенок сидит за столом. Правильный стул и освещение — залог здорового позвоночника и зрения.
- **Личный пример:** дети не слушают советов, они копируют взрослых. Занимайтесь зарядкой вместе!

3. РЕЖИМ ДНЯ И СОН

- **Постоянство:** ложиться и вставать лучше в одно и то же время даже в выходные.
- **Нормы сна:** дошкольникам требуется 10–12 часов сна, школьникам — не менее 9 часов.
- **За 1 час до сна уберите все гаджеты.** Синий свет экранов мешает выработке мелатонина (гормона сна).

4. БЕЗОПАСНЫЙ ГАДЖЕТ

- **Лимиты:** для младших школьников — не более 1 часа экранного времени в день, для старших — не более 2 часов.
- **Гимнастика для глаз:** каждые 20 минут за экраном нужно делать перерыв и смотреть вдаль в течение 20 секунд.

5. ПРОФИЛАКТИКА — ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

- **Регулярные осмотры:** не пропускайте плановые визиты к педиатру, стоматологу и окулисту.
- **Вакцинация:** это самый надежный способ защитить ребенка от тяжелых инфекций.
- **Гигиена:** научите ребенка правильно мыть руки (не менее 20 секунд) — это простая защита от «болезней грязных рук».

