

РЕЖИМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

Составьте четкий распорядок дня с учетом времени на учебу, отдых и развлечения

Не требуйте от детей многого, помните:
во всём должна быть мера



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Включите в рацион свежие фрукты и овощи, обеспечьте сбалансированное меню
- Ограничьте фастфуд, сладости и газированные напитки

Приучайте ребенка к регулярному приему пищи в определенное время



МЕДИЦИНСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

- **Вакцинация** – одно из важных средств профилактики. Вакцинированные дети реже заболевают и переносят заболевание значительно легче
- Сформируйте у ребенка **ответственное отношение к здоровью**



ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА

- Выберите **качественный контент**
- **Откажитесь от гаджетов** перед сном:
свет от телефонов и планшетов негативно
сказывается на засыпании ребенка





ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Добрые, **дружеские отношения** между всеми членами семьи **являются основой** психического здоровья ребёнка



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Подвижные игры, пешие прогулки, бег, туристические походы, различные виды спорта – **любая двигательная активность будет на пользу ребёнку**



ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Регулярное **поддержание чистоты** собственного тела и личных вещей **учит ребёнка быть** внимательным, организованным и **ответственным**





Поделись информацией
с друзьями и близкими






ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ФУНДАМЕНТ БЛАГОПОЛУЧИЯ РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ ЗАКЛАДЫВАЕТСЯ С РАННЕГО ДЕТСТВА

Важно не просто научить ребенка быть здоровым, а воспитать в нем естественную потребность заботиться о своем организме

Формирование привычки к здоровому образу жизни – это **длительный процесс**, требующий терпения и последовательности. **Начните с малого** и постепенно расширяйте круг полезных привычек вместе с ребенком



takzdorovo.ru

 Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики