

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

01.09 – 07.09.2025

Служба здоровья

ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ

ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

5-17 ЛЕТ

РЕКОМЕНДОВАНЫ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

**НЕ МЕНЕЕ
60 минут
В ДЕНЬ**

АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, А ТАКЖЕ ИГРЫ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕНИЮ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
И РАЗВИТИЮ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.

К здоровью нужно относится бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.

Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.

Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.

Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.

Чтобы привить ребёнку здоровый образ жизни, родители сами должны следовать правилам ЗОЖ. Только если ребёнок будет понимать, что это не пустые слова для вас, он воспримет сказанное и применит к жизни.

В дошкольном возрасте для нашего организма особенно важны сон, питание, гигиена и активный образ жизни, а также распорядок дня. Плавающий режим как минимум рассредоточивает, как максимум приводит к дисбалансу нервной системы.

Здоровый образ жизни — лучший способ обеспечить себе здоровую жизнь, а значит, счастливую. Поэтому формирование этого стиля жизни у ребёнка, особенного школьника, — одна из целей воспитания.

Здоровый образ жизни — основа хорошего самочувствия и успешной учёбы каждого ребёнка и подростка.

Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей:

1. Начинайте с себя и будьте примером для ребёнка в подходе к жизни и к удовольствию от неё.
2. Не передавливайте, учитывайте особенности и характер вашего ребёнка.
3. Обсуждайте. Обсуждайте всё.
4. Не устанавливайте табу. Раскрывайте запретные темы.
5. Делайте всё с удовольствием, тогда ваш малыш будет счастлив.



Личный пример лучше всякой морали.