

Как поддерживать здоровый образ жизни?



**Показывать ребенку
пример здорового
поведения**



**Следить за режимом
сна и отдыха**



**Готовить полезную
домашнюю пищу**



**Ограничивать употребление
сладостей, сладких напитков
и фастфуда**



**Поощрять активные
игры и прогулки**



**Вместе заниматься спортом
и проводить время
на свежем воздухе**



**Регулярно проходить
профилактические
медицинские осмотры
и диспансеризацию,
вакцинироваться
(в установленные возрастом сроки)**

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Есть регулярно и разнообразно.
- Каждый день употреблять овощи и фрукты.
- Включать в рацион цельнозерновые продукты, молочные продукты, мясо, рыбу, яйца, бобовые.
- Ограничить сладости, газированные напитки, фастфуд, чипсы и продукты с высоким содержанием сахара, соли и жира.
- Пить достаточное количество чистой воды.



ЕЖЕДНЕВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Детям и подросткам
рекомендуется не менее
60 минут умеренной
или высокой физической
активности каждый день.

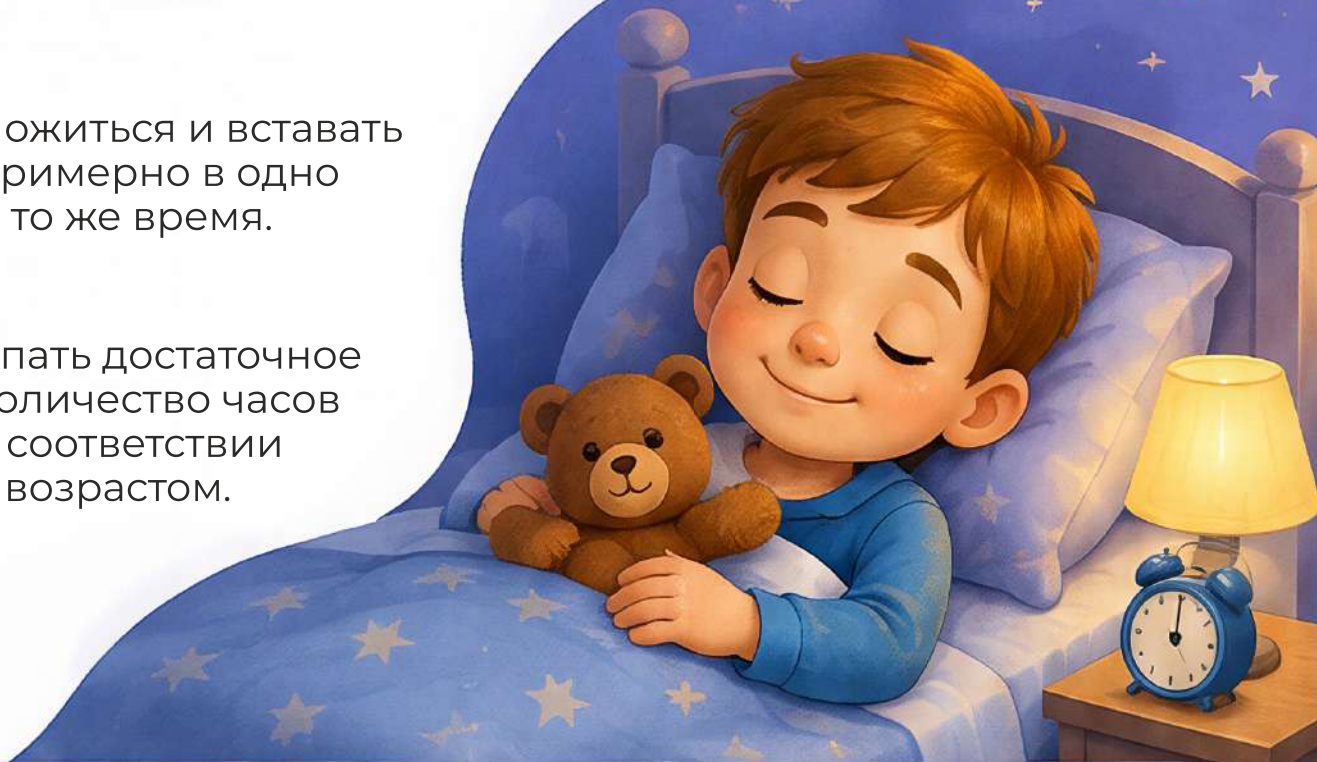


Больше ходить пешком,
играть в подвижные игры,
кататься на велосипеде,
заниматься спортом,
посещать кружки и секции.



ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

- Ложиться и вставать примерно в одно и то же время.
- Спать достаточное количество часов в соответствии с возрастом.



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА



3–5 лет

10–13 часов

6–12 лет

9–11 часов

13–18 лет

8–10 часов

СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА ДНЯ

- Чередовать учебу, отдых и физическую активность.
- Не забывать о прогулках на свежем воздухе.
- Ограничивать время, проводимое за экраном телефона, планшета и компьютера.



УЧЕБА



АКТИВНОСТЬ



ОТДЫХ



ГАДЖЕТЫ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



Мыть руки перед едой
и после прогулки.



Чистить зубы
два раза в день.



Регулярно принимать
душ и соблюдать
правила личной
гигиены.



БЛАГОПРИЯТНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ

- Совместные семейные приемы пищи.
- Поддержка, общение и внимание со стороны родителей.
- Формирование полезных привычек личным примером взрослых.
- Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации (в установленные возрастом сроки).



Помните: привычки здорового образа жизни формируются с раннего детства. Именно родители играют ключевую роль в развитии у ребенка любви к правильному питанию, движению и заботе о своем здоровье.

**Остались вопросы –
задайте их врачу**