

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

26.08 – 01.09
Неделя
продвижения
здорового образа
жизни
среди детей



С 26 августа по 1 сентября Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделью продвижения здорового образа жизни среди детей.

Здоровый образ жизни для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития. К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства.

Чтобы быть здоровым и активным необходимо соблюдать простые правила.

- **Соблюдать режим дня**

Сон – залог бодрости, умственной активности и эмоциональной стабильности ребенка. Дети дошкольного возраста должны спать 9-10 часов в сутки, школьного 8-9 часов. Пробуждение и отход

ко сну должны происходить примерно в одно и тоже время, даже в выходные дни.

- **Соблюдать режим ответственности**

Психологическая стабильность. По статистике 45% переживаний подростка приходится на стресс из-за возможной плохой оценки, полученной на уроках. Но даже этот факт можно минимизировать, если выполнять все задания, соблюдать режим ответственности.

- **Соблюдать правила личной гигиены**

Личная гигиена ребенка – важная часть здоровья. Ежедневный уход за телом обязателен. Правила личной гигиены: ежедневное мытье тела, чистка полости рта 2 раза в день, ношение чистой одежды, мытье рук с мылом перед едой и после похода в туалет.

- **Проходить профилактические осмотры**

Родители должны следить за здоровьем своего ребенка. Проходить профилактические осмотры, цель которых – понять как растет и развивается ребенок, выявить заболевания на ранней стадии.

- **Заниматься физкультурой**

Физическая активность – залог здоровья ребенка. Физическими упражнениями можно заниматься в спортивных секциях, на спортивных площадках и дома. К физической активности необходимо добавить прогулки на свежем воздухе.

- **Правильно питаться**

Неотъемлемая часть здоровья ребенка – это сбалансированное и полноценное питание. Питание детей и подростков должно быть щадящим и предусматривать использование таких способов приготовления блюд как варка, приготовление на пару, тушение, запекание. В основе ежедневного меню должны быть хлеб, молоко, масло, овощи и фрукты. Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется употреблять 1 раз в 2-3 дня.

- **Исключить вредные привычки**

Здоровый образ жизни не совместим с вредными привычками. Курение и употребление алкоголя являются факторами риска развития многих заболеваний и сказываются на здоровье. Пассивное курение так же опасно, как и активное.

Несложные принципы здорового образа жизни при регулярном их соблюдении становятся частью жизни и сохраняют здоровье ребенку.

Берегите себя и своих близких!

ГБУЗ Республики Мордовия «Поликлиника №2»

Центр здоровья