



Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики подготовил для нас важные советы по ЗОЖ для детей. Сохраните и поделитесь с близкими!

Заложите основы здоровья прямо сейчас – и ваш ребенок скажет вам спасибо!



ЗОЖ и дети. Личная гигиена

Научите ребёнка основам личной гигиены

- регулярное мытье рук с мылом
- чистка зубов 2 раза в день: зубная паста и щетка подобраны по возрасту
- интимная гигиена и уход за телом



Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики

изображение создано искусственным интеллектом

ЗОЖ и дети. Физическая активность

Регулярные занятия благотворно влияют на мышечный тонус, состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, метаболизм

- Минимум 1 час в день – умеренная физическая нагрузка (прогулки, активные игры на свежем воздухе)
- Не реже 3 дней в неделю – активная физическая деятельность с аэробной нагрузкой (занятия физической культурой и спортом, танцы, плавание)



Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики

изображение создано искусственным интеллектом

ЗОЖ и дети. Цифровая гигиена

- Необходимо сократить продолжительность пребывания ребенка у экранов телевизора, компьютера, мобильного телефона, планшета
- Суммарное время, проведенное ребёнком 10 лет и старше за гаджетами, составляет **1,5-2 часа в день** с перерывами каждые 20 минут

ДЕЛАЙ ПЕРЕРЫВЫ!

20 минут

→

отдохни для глаз, разминка, вода, свежий воздух



Городской центр общественного здоровья и медицинской профилактики

изображение создано искусственным интеллектом



Здоровый образ жизни в детстве — это здоровье на долгие годы

Полезные привычки у ребенка формируют родители

- практикуйте совместные прогулки, игры на свежем воздухе
- во время семейных обедов прививайте ребенку культуру питания
- оказывайте ребенку психологическую поддержку
- откажитесь от вредных привычек

16+

Генеральный директор Центра здоровья

Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики