

Как приучить детей к ЗОЖ



ГБУЗ "Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики"

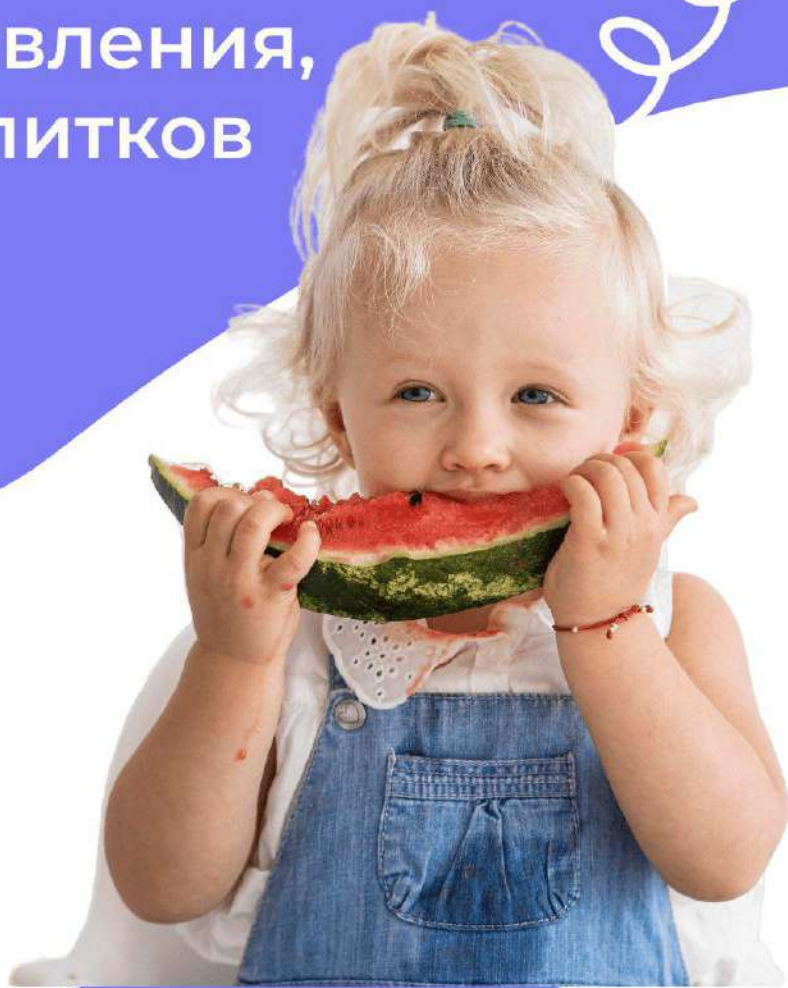
2024
ГОД СЕМЬИ

ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Поощряйте его к употреблению
полезной пищи, избегайте еды
быстрого приготовления,
газированных напитков
и сладостей



2024
ГОД СЕМЬИ



ПООЩРЯТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

- Ребенок должен заниматься не менее 60 минут в день.
- Почаще выбирайтесь на активный семейный досуг



СЛЕДИТЬ ЗА КАЧЕСТВОМ СНА



- 10 -14 ч. - от 1 до 3 лет
- 9-12 ч. - от 3 до 6 лет
- 8-10 ч. - от 6 и старше



ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Демонстрируйте на
собственном примере,
смотрите тематические
мультфильмы, читайте
детские книги о гигиене





СОЗДАТЬ РЕГУЛЯРНОЕ РАСПИСАНИЕ

Организируйте день так, чтобы
в нем было время для
физической активности,
отдыха, учебы и других
занятий



2024
ГОД СЕМЬИ

ОБСУЖДАТЬ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Не давайте повода
сомневаться, что
сигареты и алкоголь
опасны



ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ



Поддерживайте своих
детей, укрепляйте их
моральный и
физический дух



БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Здоровый образ жизни
должен начинаться
именно с родителей

