

# 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

