

Как приучить детей к зож



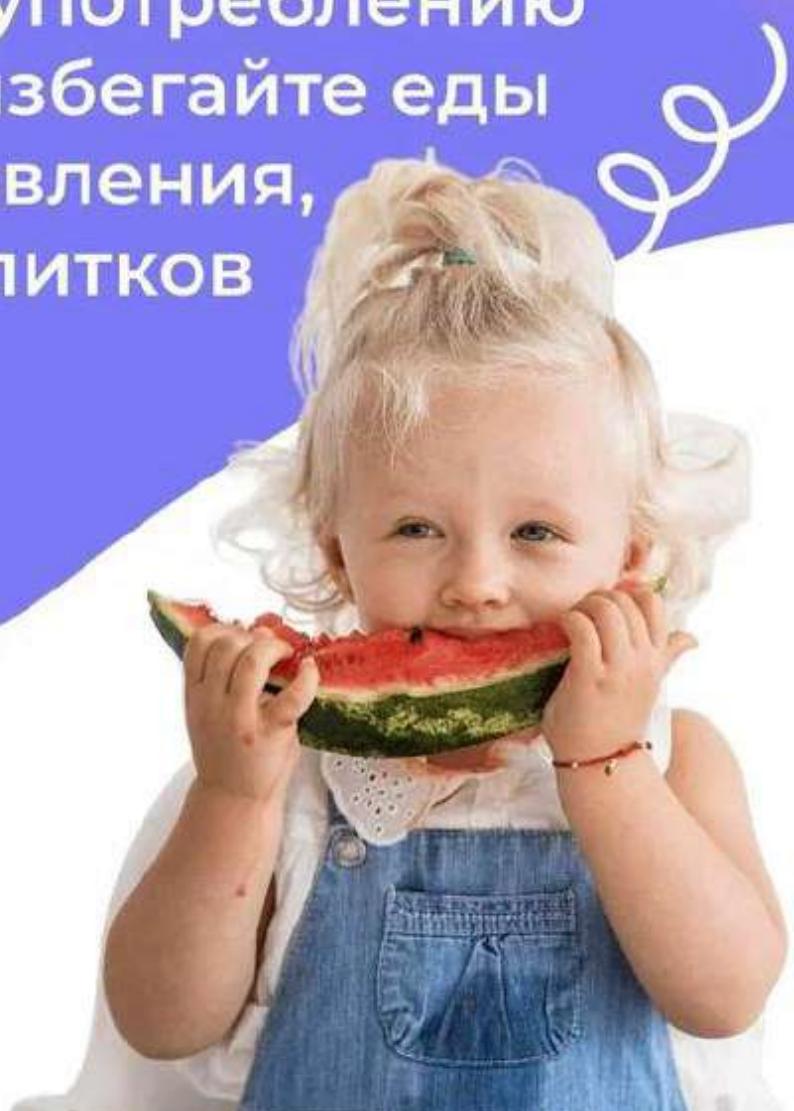
ГБУЗ "Центр общественного здоровья и
медицинской профилактики"



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.
- Попробуйте выбираться 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

Организуйте 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

