

с 1 сентября по 7 сентября – Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей



Все родители хотят, чтобы их малыш рос крепким, здоровым и умным. Но для этого необходимо приложить немного усилий. Только при соблюдении правил по ведению здорового образа жизни можно получить хороший результат. Они помогут в будущем вам и вашим детям избежать многих проблем.



Во многом здоровье детей зависит от родителей и выполнения простых, но действенных правил:

● **Соблюдение режима дня.**

Дети в дошкольном возрасте должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

● **Ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду.**

Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов. Шумных улиц, загазованных вредными выхлопами машин, лучше избегать.



● **Регулирование физических, эмоциональных и интеллектуальных нагрузок.**

Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы. Это полезно также для контроля за весом. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Если ребенку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

● **Качественный сбалансированный рацион питания с достаточным количеством витаминов и минералов.**



Половина рациона ребенка должна состоять из овощей – помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры. Четверть рациона ребенка должна содержать следующие продукты – цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, каши. Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина). К этому всему добавьте фруктов и молочных продуктов.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Детям и подросткам необходимо проходить профилактические осмотры.

Профилактические осмотры проводятся в установленные возрастные периоды в целях раннего выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций по оздоровлению для несовершеннолетних и их родителей.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Прививка или вакцинация – самый надежный и практически единственный способ предотвратить инфекционное заболевание или ослабить его течение.

При помощи прививок успешно борются с вирусами кори, краснухи, паротита (свинки), ветряной оспы, полиомиелита, гепатита В, ротавирусной инфекции и с бактериями, вызывающими туберкулез, дифтерию, коклюш, столбняк, гемофильную инфекцию.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Здоровые дети – здоровое будущее!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

