




Служба
здоровья



СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА
НА 50 %
ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ,
ПРИНЯТОГО В СЕМЬЕ



УЧАСТИЕ И ВОВЛЕЧЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ В СОВМЕСТНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ:

- ✓ ФОРМИРУЕТ УСТОЙЧИВЫЙ ИНТЕРЕС К СПОРТУ
- ✓ СОВЕРШЕНСТВУЕТ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ
- ✓ СПОСОБСТВУЕТ РАСШИРЕНИЮ ОБЩИХ ИНТЕРЕСОВ
- ✓ УКРЕПЛЯЕТ ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ СВЯЗИ И ПОМОГАЕТ НАЛАДИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ КЛИМАТ В СЕМЬЕ
- ✓ ФОРМИРУЕТ ТРАДИЦИИ

ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

5-17 ЛЕТ

РЕКОМЕНДОВАНЫ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

НЕ МЕНЕЕ

60 минут

В ДЕНЬ

АКТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, А ТАКЖЕ ИГРЫ
НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ СПОСОБСТВУЮТ
УЛУЧШЕНИЮ УМСТВЕННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
И РАЗВИТИЮ СОЦИАЛЬНЫХ НАВЫКОВ





Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ

ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:



ЧЕТКИЙ РАСПОРЯДОК ДНЯ:

- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН 8-10 ЧАСОВ
- ПРОГУЛКИ ВДАЛИ ОТ ШУМНЫХ МЕСТ
- РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ



Служба
здоровья



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ:

- МЕНЬШЕ КРАХМАЛА В РАЦИОНЕ
- БОЛЬШЕ ОВОЩЕЙ, ЗЕЛЕНИ И БОБОВЫХ ПРОДУКТОВ
- ПРЕДПОЧТЕНИЕ НЕЖИРНЫМ СОРТАМ МЯСА И РЫБЫ
- СВЕЖИЕ И НАТУРАЛЬНЫЕ МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

СТАБИЛЬНОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ:

- ПОЗИТИВНАЯ И ДРУЖЕЛЮБНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ
- УВЕРЕННОСТЬ В ПОДДЕРЖКЕ ОТ БЛИЗКИХ