



ДЕТИ И ЗОЖ



Минздрав Карелии





ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РЕБЕНКА



СБАЛАНСИРОВАННОЕ И ВКУСНОЕ ПИТАНИЕ



СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ



ЗАКАЛИВАНИЕ



РАСПОРЯДОК ДНЯ, БАЛАНС ПОВЫШЕННОЙ АКТИВНОСТИ И СНА



СОБЛЮДЕНИЕ НОРМ ГИГИЕНЫ



ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПИТАНИЕ



Для детей дошкольного возраста рекомендуется четырехразовое питание, где три приема пищи будут горячими. Важно не только, чтобы питание было сбалансированным, но и подход к еде. Ребенку нужно объяснить, что еда – это то, что дает силы, делает здоровье крепким, а настроение – хорошим. Но не заставляйте ребенка есть и доедать все до конца, если он не хочет.

Не запрещайте ребенку газировки, чипсы, фастфуд и прочие вредные продукты – запретный плод сладок и если не давать детям возможность пробовать то, что им хочется, мы провоцируем их на срыв. В будущем это может привести к расстройствам пищевого поведения и заболеваниям пищеварительного спектра. Разрешайте «вредное» в умеренных дозах.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Дети и подростки должны уделять физической активности не менее часа в день.

Конечно, это не значит, что нужно ежедневно гнать ребенка в спортивную секцию - чтобы ребенок был здоров не обязательно отдавать его в профессиональный спорт. Достаточно детского футбола или танцев (не спортивных, развивающих).

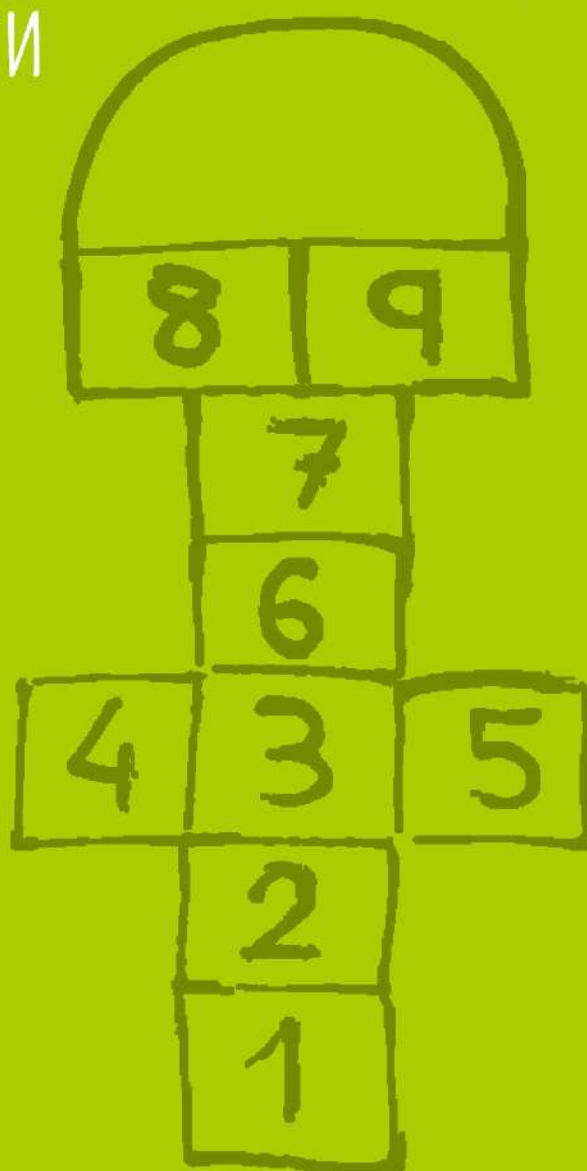
Можно просто пойти с ним на пешую прогулку, прокатиться на велосипедах или поиграть в любые подвижные игры.



ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



- КАЗАКИ-РАЗБОЙНИКИ
- ДОГОНЯЛКИ
- РУЧЕЁК
- СТОП-ЗЕМЛЯ
- КЛАССИКИ
- СКАКАЛКА
- ОБРУЧ





РЕЖИМ СНА

РЕЖИМ СНА НУЖНО ФОРМИРОВАТЬ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОТРЕБНОСТЕЙ И ПРИВЫЧЕК РЕБЕНКА. НЕ НУЖНО ЗАСТАВЛЯТЬ ЕГО ВСТАВАТЬ НИ СВЕТА НИ ЗАРЯ, НО И ПООЩРЯТЬ СОН ДО ОБЕДА ТОЖЕ НЕ НУЖНО.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЛЮБИТ ПРОСЫПАТЬСЯ В 9 УТРА – НЕ ПОДНИМАЙТЕ ЕГО НАСИЛЬНО В 7 ЧАСОВ, ДУМАЯ ЧТО ТАК «ПРАВИЛЬНО». ДЕТИ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ В ХОРОШЕМ КОНТАКТЕ С СОБСТВЕННЫМ ОРГАНИЗМОМ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ВЗРОСЛЫХ, ПОЭТОМУ ЕСЛИ РЕБЕНОК, ЛОЖАСЬ В 21 ЧАС, ВСТАЕТ В 6 УТРА – ЭТО И ЕСТЬ ЕГО НОРМА.



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮБОГО РЕБЕНКА СИЛЬНО ЗАВИСИТ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АТМОСФЕРЫ В СЕМЬЕ. ЕСЛИ РЕБЕНКУ ДОМА КОМФОРТНО И СПОКОЙНО, ОН БУДЕТ СЧАСТЛИВ И УВЕРЕН В СЕБЕ.

ТЯЖЕЛОЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, НАПРОТИВ, МОЖЕТ ПЕРЕРАСТИ В ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОТ КОТОРЫХ РЕБЕНКУ ПРИДЕТСЯ ГОДАМИ ИЗБАВЛЯТЬСЯ В КАБИНЕТЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА.

КАЖДОМУ РЕБЕНКУ И ПОДРОСТКУ НЕОБХОДИМО ПОНИМАНИЕ, ПРИНЯТИЕ ЕГО НЕИДЕАЛЬНОСТИ И ЛЮБОВЬ. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ВЗРОСЛОГО – ДАТЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ЛЮБОВЬ, НЕСМОТРА НА СТРЕССЫ, КОНФЛИКТЫ И РАЗОЧАРОВАНИЯ.



Минздрав Карелии



СЛЕДУЙТЕ ЭТИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ, НО ПОМНИТЕ:
ЧТОБЫ ПРИВИТЬ ЧТО-ЛИБО РЕБЕНКУ, РОДИТЕЛЬ
САМ ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ ЭТО.

ДЕТИ ЛУЧШЕ ВСЕГО УЧАТСЯ НА ПРИМЕРЕ РОДИТЕЛЕЙ.

ЧТОБЫ ВАШ РЕБЕНОК ВЕЛ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ,
НАЧНИТЕ С СЕБЯ.