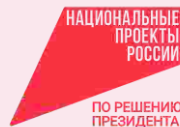




Служба  
здоровья



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



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

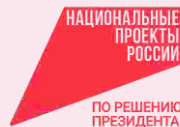


## УЧАСТИЕ И ВОВЛЕЧЕННОСТЬ РОДИТЕЛЕЙ В СОВМЕСТНУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ И ЗАКАЛИВАНИЕ:

- ✓ 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



Служба  
здоровья



ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ

5-17 ЛЕТ

РЕКОМЕНДОВАНЫ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

НЕ МЕНЕЕ

60 минут

В ДЕНЬ

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





 **Служба  
здоровья**

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ**  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



 **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



## 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