



Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей.

Неделю с 1 сентября по 7 сентября 2025 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило **Недель** продвижения здорового образа жизни среди детей.

Воспитывать бережное отношение к здоровью и приобщать к здоровому образу жизни нужно с детства. Помните, дети перенимают привычки близких, поэтому личный пример — это лучшее, что может быть для приобщения к ЗОЖ. Также здоровье ребёнка зависит и от здоровья родителей, традиций и благополучия семьи.

Чтобы ребёнок был здоров физически и психологически необходимы:

Полноценный сон. В дошкольном возрасте дети должны спать минимум 10 часов в сутки, остальные дети и подростки — 8–9 часов.

Сбалансированная и полезная еда. Половина рациона должна состоять из овощей, например, таких, как томаты, огурцы, цветная капуста, брокколи, морковь, шпинат, бобовые и др. Четверть рациона должна содержать крахмалосодержащие продукты. К таким продуктам относятся цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и др. Остальное в рационе — это нежирное мясо или рыба. Также обязательно необходимы фрукты и молочные продукты.

Физическая активность. Прогулки на свежем воздухе необходимы ежедневно. Занятия спортом помогут в формировании мышечного корсета и хорошей осанки, укрепят кости и суставы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Отсутствие негативных эмоций и стресса. Важно, чтобы ребёнку дома было эмоционально комфортно. Отсутствие стресса и отличное настроение улучшают гормональный фон и укрепляют иммунитет. Также для улучшения эмоционального состояния ребёнка необходимо ограничить время использования гаджетов.

Профилактические осмотры. Это необходимо для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного лечения. Для сохранения здоровья репродуктивной системы подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить соответствующие медицинские обследования.

Родителям важно проводить с детьми беседы о важности ЗОЖ. Также можно устроить семейные прогулки, покататься на велосипедах, самокатах, роликах, пойти в бассейн и многое другое.

Обязательно поговорите с детьми об ответственном отношении к своему здоровью!