

12 – 15 мая 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Здоровые привычки рождаются в здоровой семье!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ЗОЖ)

— образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Уважаемые, родители! Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

ПОМНИТЕ: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.



Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону. В режиме дня включайте дела из семейного кодекса семьи, они помогут соблюдать ЗОЖ, быть истинным примером для своего ребенка.

СЕМЕЙНЫЙ КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ.

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Каждый день начинаем с зарядки.
4. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
5. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
6. В детский сад, в школу, на работу – пешком в быстром темпе.
7. Лифт – враг наш.
8. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
9. При встрече желаем друг другу здоровья (Здравствуй!)
10. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
11. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
12. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
13. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
14. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.
15. Любите и уважайте своего ребёнка - он ваш.



Мощное оздоровительное средство – **закаливание**. С его помощью можно избежать многих болезней, продлить жизнь и на долгие годы сохранить трудоспособность, умение радоваться жизни. Особенно велика роль закаливания в профилактике простудных заболеваний. В 2-4 раза снижают их число закаливающие процедуры, а в отдельных случаях помогают вовсе избавиться от простуд. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус центральной нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.