

## ПРИМЕР ДНЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

### УТРО

Здоровый завтрак (каша, яйца, фрукты), зарядка.



### ДЕНЬ

Полноценный обед, активные игры на переменах, прогулка на свежем воздухе.



### ВЕЧЕР

Семейный ужин, чтение книги перед сном.



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**  
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

**Консультации по поддержанию  
здорового образа жизни и отказа  
от вредных привычек можно получить:**

*Психотерапевтический кабинет - г. Хабаровск,  
ул. Калинина, 142; (4212) 56-21-03*

*Отделение медико-психологической помощи - г. Хабаровск,  
ул. Кудряка, 2; (4212) 97-00-63, (4212) 30-71-71(телефон доверия)*

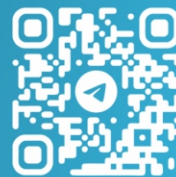
*Кабинет психического здоровья детей - г. Хабаровск,  
ул. М-Амурского 11; (4212) 97-01-19, (4212) 97-01-14*

*Наркологическое диспансерно-поликлиническое отделение -  
г. Хабаровск, ул. Постышева, 13; (4212) 97-01-08, (4212) 97-01-13*

Только достоверная информация  
о здоровом образе жизни  
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP\_DV



# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



**ЗОЖВТRENDE!**  
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ







## ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ В СЕМЬЕ.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СПОСОБСТВУЕТ УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, УВЕЛИЧЕНИЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ И УЛУЧШЕНИЮ ЕЕ КАЧЕСТВА.

ПРИВИТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ РЕБЕНКУ МОЖНО, ЕСЛИ ВЫ САМИ ПОКАЗЫВАЕТЕ ПРИМЕР.

## ФАКТЫ И ЦИФРЫ

только **1 из 5**  
ДЕТЕЙ РОССИИ

соблюдает рекомендации по физической активности

около **60%** ПОДРОСТКОВ  
тратят более 2 часов в день на гаджеты - это повышает риск ожирения и нарушений сна.

У детей,  
которые завтракают  
ежедневно,

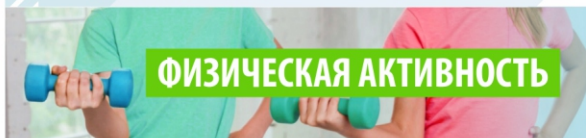
УСПЕВАЕМОСТЬ В ШКОЛЕ НА **20% ВЫШЕ**

## ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?



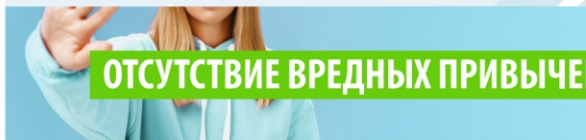
### ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированный рацион без излишков сахара и фастфуда.



### ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Минимум 60 минут умеренной или высокой активности ежедневно.



### ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Полный отказ от курения, алкоголя и других психоактивных веществ. Формирование у ребёнка устойчивого негативного отношения к вредным привычкам через личный пример и доверительные беседы.



### СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Дети 6-12 лет нуждаются в 9-12 часах сна, подростки - в 8-10 часах. Чередуйте активность и отдых, создайте постоянный график сна и бодрствования.



### ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Устойчивость к стрессам и позитивное отношение к жизни.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### 1 Создайте дома культуру здоровья

- ✓ Готовьте вместе с детьми полезные блюда
- ✓ Устраивайте семейные обеды без гаджетов
- ✓ Давайте личный пример: дети копируют поведение родителей

### 2 Поощряйте физическую активность

- ✓ Организуйте совместные прогулки, велосипедные поездки, походы
- ✓ Запишите ребёнка в спортивную секцию, которая ему интересна
- ✓ Вместо лифта используйте лестницу

### 3 Ограничьте время за экраном

- ✓ Установите правило: не более 1-2 часов в день для развлечений
- ✓ Замените время за гаджетами на настольные игры или чтение

### 4 Заботьтесь о психическом здоровье

- ✓ Обсуждайте с ребёнком его чувства, поддерживайте в трудные моменты
- ✓ Научите его расслабляться: прогулки, творчество, медитации

### 5 Регулярно проходите медицинские осмотры

- ✓ Медицинские осмотры помогут выявить скрытые риски и своевременно принять меры