

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- **Полноценный сон** – залог хорошего настроения и самочувствия. В дошкольном возрасте дети должны спать не меньше 10 часов в сутки, дети школьного возраста и подростки – 8-9 часов.
- **Сбалансированная и полезная еда** положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться. Половина детского рациона должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, цветная капуста, брокколи). Четверть рациона – крахмалосодержащие продукты (цельно-зерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох). Оставшаяся часть – это нежирное мясо или рыба. Добавьте к этому фрукты и молочные продукты и получите хорошо сбалансированный рацион для ребёнка.
- **Физическая активность** для детей крайне важна. Прогулки на свежем воздухе вдали от шумных и загазованных улиц – ежедневная потребность здорового ребёнка. А спортивные тренировки помогут в формировании мышечного корсета и хорошей осанки, укрепят кости и суставы, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
- Основными причинами многих детских болезней являются **негативные эмоции и стресс**. Если ребёнку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. А положительные мысли улучшают гормональный фон и укрепляют иммунитет.
- Как и взрослым, детям и подросткам тоже рекомендуется проходить **профилактические осмотры** и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. В рационе питания детей должны быть только натуральные продукты, без химических добавок, нужно больше употреблять свежих фруктов и овощей. Все это поможет укрепить иммунитет и защитить от разных инфекций

