

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.

К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов физического и нравственного развития. Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.

Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни. –Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15 – 17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.

Быть здоровыми, красивыми, полными сил хотят и взрослые и дети. Здоровье дается человеку от рождения, но, чтобы сохранить его на всю жизнь, он должен с раннего детства до глубокой старости постоянно заботиться о его укреплении. Для укрепления здоровья нужно вести здоровый образ жизни, знать и выполнять правила ЗОЖ.

Для каждого ребенка главным примером и мотиватором являются его родители, именно поэтому приучать детей к культуре здорового образа жизни следует начинать именно с мамы и папы. Дети интересуются увлечениями своих мам и пап, прислушиваются к их советам и охотно перенимают привычки. Летом можно устраивать семейные прогулки на велосипедах или самокатах, пробовать водные виды спорта, например, водные лыжи или просто плавание. Зимой ходите в бассейн, катайтесь на лыжах и коньках, устраивайте пешие прогулки. Это отличный способ не только для привлечения ребенка к спорту, но и просто хороший способ провести время с семьей.

ЗОЖ для детей: основные принципы.

- Режим дня;
- Свежий воздух;
- Движение и спорт – залог здоровья;
- Правильное питание;
- Психическое и эмоциональное состояние;
- Беречь зрение;
- Беречь зубы.