

31 АВГУСТА – 06 СЕНТЯБРЯ 2026

**НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ ДЕТЕЙ**



НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Основные принципы:



Правильное питание

Включать в рацион фрукты, овощи, зелень и бобовые; нежирное мясо (индейка, курица, рыба, постная говядина); молочные продукты; сократить продукты с содержанием крахмала



Распорядок дня

Полноценный сон 8-10 часов, индивидуальный режим



Занятия спортом

Постоянные физические нагрузки укрепляют кости, мышцы и суставы, а также увеличивают выносливость



Свежий воздух

Полезны для здоровья постоянные прогулки вдали от шумных и загазованных улиц



Психическое и эмоциональное состояние

Поддерживать в семье комфортную и позитивную обстановку, выстраивать доверительные отношения



Здоровый образ жизни для детей включает в себя:

1. Соблюдение режима дня.
2. Личную гигиену.
3. Сбалансированное питание.
4. Регулярную двигательную активность (занятия спортом).
5. Прогулки на свежем воздухе.
6. Полноценный отдых (здоровый сон).
7. Укрепление иммунитета (закаливание и т.п.).
8. Отсутствие вредных привычек.
9. Заботу о психоэмоциональном состоянии.
10. Своевременное прохождение профилактических осмотров/диспансеризации для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.



Примерный режим дня школьника

6.45 – подъем
6.45 – 7.15 – утренняя гимнастика, туалет
7.15 – 7.30 – завтрак
7.30 – 8.10 – дорога в школу
8.20 – 12.40 – занятия в школе
12.40 – 13.20 – дорога домой
13.20 – 14.00 – обед
14.00 – 15.00 – отдых
15.00 – 16.00 – прогулка
16.00 – 18.00 – подготовка домашнего задания
18.00 – 19.00 – ужин
19.00 – 19.45 – помощь по дому
19.45 – 20.45 – свободное время
20.45 – 21.00 – туалет, подготовка ко сну
21.00 – сон





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПЯТЬ ШАГОВ ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

1 ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

- Удобные и функциональные посадочные места для каждого класса
- Обеспечение условий для мытья рук
- Режим уборки столовой
- Ежедневные дезинфекционные мероприятия по вирусному режиму
- Протирание столов перед каждой посадкой обучающихся
- Сервировка столов, наличие салфеток
- Продолжительность перемен для приема пищи (не менее 20 минут)

2 ВКУС БЛЮД

- Регулярно контролируйте вкусовые качества готовых блюд и продуктов
- Проверяйте, что едят дети, а что нет, выясните причины плохого аппетита у детей и оперативно их проработайте

3 ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Включите в меню продукты источники витаминов, микроэлементов и клетчатки
- Исключите из употребления продукты-источники скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья); продукты с усилителями вкуса и красителями
- Уберите солонки со стола, формируйте у ребенка привычку к рациону с низким содержанием соли
- Не включайте в меню продукты и блюда, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье и иные кондитерские изделия)
- Участвуйте в контроле качества и безопасности продуктов, поступающих на пищеблок

4 ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД

- Горячие блюда должны быть горячими к моменту их употребления ребенком
- Регулярно проверяйте потребительскую температуру блюд
- Не допускайте, чтобы дети питались остывшими блюдами

5 ПРАВИЛЬНОЕ ИНФОРМИРОВАНИЕ

- Информируйте детей и родителей о ключевых принципах здорового питания
- Вовлекайте учителей в процесс формирования у детей стереотипов здорового питания
- Размещайте и регулярно обновляйте содержание информационного стенда, а также информации на сайте общеобразовательной организации о принципах здорового питания,

здоровом пищевом поведении, значимости здорового питания в профилактике различных заболеваний

- Проводите тематические родительские собрания, классные часы, викторины, используйте иные игровые и познавательные формы коммуникаций детей, родителей и педагогов



ВАЖНО!

СОЛЬ



НЕ БОЛЕЕ
5г
СУТКИ

САХАР



20г
СУТКИ

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ОПТИМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



ВКУС БЛЮД



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ



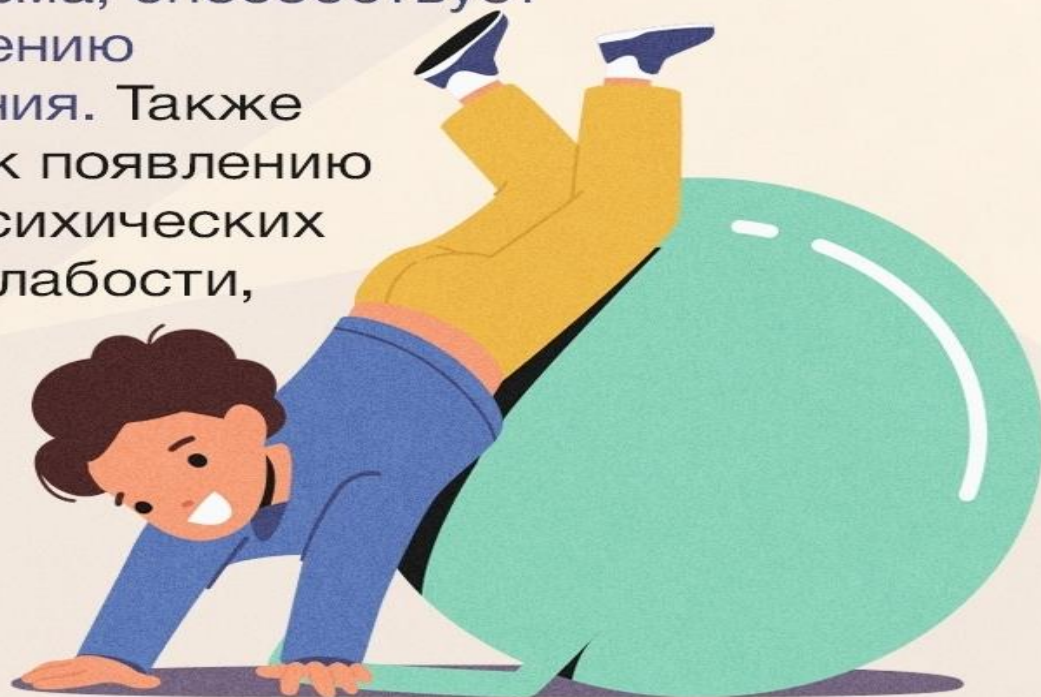
ТЕМПЕРАТУРА ПОДАЧИ БЛЮД



ПРАВИЛЬНОЕ
ИНФОРМИРОВАНИЕ

что происходит, если ребенок мало двигается

Подвижные дети, как правило, отличаются крепким здоровьем, выносливостью и хорошей сообразительностью. Дефицит движения нарушает процессы роста и развития, снижает адаптационные возможности организма, способствует набору веса и ухудшению концентрации внимания. Также он может приводить к появлению неврологических и психических нарушений: апатии, слабости, депрессивных состояний.



Виды спорта для укрепления сердечной мышцы у детей

Для малышей

до 3 лет:

- плавание в бассейне
- прогулки на свежем воздухе
- подвижные игры дома и на улице
- гимнастика с родителями

Для дошкольников

(3–7 лет):

- игры с мячом, бег, прыжки
- танцы, ритмика, гимнастика
- катание на велосипеде, самокате, ролика
- плавание, аквааэробика

Для младших школьников

(7–12 лет):

- командные спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)
- легкая атлетика, лыжный/конькобежный спорт
- велоспорт, плавание, теннис
- йога, танцы, аэробика

Для подростков

старше 12 лет:

- силовые тренировки (умеренная нагрузка)
- занятия боевыми искусствами (без травмирования)
- спортивные секции (баскетбол, футбол, хоккей, фигурное катание)
- скалолазание, велоспорт, лыжи, сноуборд

Главное правило — это учитывать индивидуальные особенности вашего ребенка, состояние его здоровья и личные предпочтения.

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом-педиатром или детским кардиологом, особенно если ребенок имеет хронические заболевания или предрасположенность к ним.



Не разбей свою жизнь!



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ У ПОДРОСТКОВ

Вредные привычки классифицируются на три группы:

1. Никому не заметная привычка;
2. Неосознанные действия, которые выполняются на «автомате»: грызть ногти, постоянно опаздывать и т.п.;
3. Привычки, опасные как для самого человека, так и для окружающих его людей (привязанность к табаку, алкоголю, наркотикам, компьютеромания, сквернословие и др.).

Чаще всего подростки перенимают у окружающих негативный опыт. Как известно, плохое схватывается быстрее, чем хорошее. Наиболее часто перенимаемые у взрослых вредные привычки - это курение и употребление алкоголя.

КУРЕНИЕ

Среди юношей и девушек бытует мнение, что курить – это круто, интересно, помогает повзрослеть.

На желание курить влияют такие факторы:

- попытки влиться в новую компанию;
- желание походить на взрослых;
- попытка произвести впечатление.

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Организм подростков невероятно восприимчив, поэтому побороть возникающую тягу к спиртному сложно. Шанс появления заболеваний внутренних органов заметно растет, а процесс формирования зависимости ускоряется.

Причины появления желания употреблять спиртное аналогичны тем, которые мы рассматривали выше, в случае с курением. Скука, попытки стать взрослым, стереотип о том, что спиртное помогает справиться с эмоциональным напряжением – это неверные стимулы.

НАРКОМАНИЯ

Белая смерть – наркомания. Самая устойчивая зависимость возникает из-за приема наркотических и психотропных веществ.

После приема одной дозы наркотического вещества уже начинаются активные разрушительные процессы, а при стабильном применении они могут стать необратимыми.

Основные причины детской наркомании – желание подражать, попытка поиска путей для получения новых удовольствий, отсутствие возможности найти способы решения своих проблем, неспособность принимать решения.



ДРУГИЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Неспособность отказаться от компьютерных игр и социальных сетей.

Уже каждый второй подросток не видит жизни без онлайн общения и может заменить им реальные развлечения, проводя все время с гаджетом в руках и жертвуя многими потребностями и возможностями.

Телевизионная зависимость. Сюда относятся просмотры мультфильмов, сериалов через интернет, передач. Этот вид зависимости напоминает игровую, когда виртуальный мир кажется более понятным, ярким и красочным, чем настоящий. Опасность кроме того, заключается ещё и в том, что телевизор, радио и в интернете может преподноситься обманчивая информация, в которую ребенок наивно поверит.

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Идет разрушение личности, останавливается рост, развитие, восстановительные процессы в органах. Страдает психологическое развитие, эмоциональное состояние, а также наносится ущерб физиологическим функциям, органам и системам в целом. Сложно предсказать, на что будет оказано негативное влияние, но ущерб часто непоправим.



**«ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ –
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ.
ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ –
ЗДОРОВАЯ – СТРАНА.»**