



1 - 7 СЕНТЯБРЯ 2025

**НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
СРЕДИ ДЕТЕЙ**

ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ЗОЖ) ВАЖНЫ 3 СОСТАВЛЯЮЩИЕ:

**ИНФОРМИРОВАНИЕ
О ПРИНЦИПАХ ЗОЖ**

**МОТИВАЦИЯ К
СОБЛЮДЕНИЮ ОСНОВНЫХ
ПРИНЦИПОВ ЗОЖ**

**СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ
ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗОЖ**

**соблюдение принципов ЗОЖ
с раннего возраста помогает
предотвратить множество проблем
со здоровьем в будущем**

ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В последнее время все больше людей понимает, что здоровье — самое важное в жизни.

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.



Распорядок дня

- Индивидуальный режим
- Полноценный сон 8-10 часов



Свежий воздух

- Прогулки вдали от шумных и загазованных улиц



Движение и спорт – залог здоровья

Физические нагрузки полезны для укрепления костей, мышц и суставов.



Правильное питание

- Сократить содержание крахмалистой пищи
- Включать в рацион овощи, зелень и бобовые
- Нежирное мясо (индейка, курица, речная рыба, постная говядина)
- Молочные продукты



Психическое и эмоциональное состояние

Позитивная и комфортная обстановка в семье



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отсутствие вредных привычек



01

Здоровый сон



02

Правильное питание



03

Прогулки на свежем воздухе



04

Хорошее настроение



05

Закаливание



06

Режим дня



07

Занятие спортом



08

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ (В ВОЗРАСТЕ 5-17 ЛЕТ)



Не менее

60

МИНУТ в день

следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



- Физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой, в том числе направленной на укрепление скелетно-мышечной системы, следует заниматься не реже трех раз в неделю.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных

- Детям и подросткам следует еженедельно посвящать в среднем не менее 60 минут в день занятиям физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности, в основном с аэробной нагрузкой.

Настоятельная рекомендация, средняя степень достоверности данных



Не реже

3

ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



Физическая активность - путь к здоровью

«Ничто так сильно не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие».

Аристотель.



УМЕНЬШЕНИЕ
УДАРНОГО
ОБЪЕМА КРОВИ
СЕРДЦА

ИЗБЫТОЧНЫЙ
ВЕС

СНИЖЕНИЕ
АКТИВНОСТИ
ГОЛОВНОГО МОЗГА

ГИПОДИНАМИЯ
(низкая физическая активность)

ОБРАЗОВАНИЕ
ХОЛЕСТЕРИНОВЫХ
БЛЯШЕК
НА СТЕНКАХ СОСУДОВ

УВЕЛИЧЕНИЕ
СВЕРТЫВАЕМОСТИ
КРОВИ
(ТРОМБОФЛЕБИТ)

СКЛЕРОЗИРОВАНИЕ
СОСУДОВ
(ПОТЕРЯ
ЭЛАСТИЧНОСТИ)

ОБРАЗОВАНИЕ
КАМНЕЙ
В ПОЧКАХ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ — это наличие гармонии (согласованности) как между различными аспектами внутри человека (эмоциями и интеллектом, душой и телом, рациональностью и интуицией), так и между человеком и обществом

КАКУЮ РОЛЬ ИГРАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Формирует самосознание ребёнка, т.е.:

- представление о своих возможностях, способностях, своём месте среди окружающих людей;
- умение осознавать свои чувства и чувства окружающих людей, последствия поступков, строить жизненные планы, выбирать модель поведения;
- умение находить решение в трудных ситуациях, делать выбор; принимать ответственность за свою жизнь на себя, испытывать потребность в самоизменении и личностном росте;

2. Развивает волевые качества личности, такие как:

- сила воли, настойчивость, выдержка;
- решительность, смелость, самообладание;
- уверенность в себе, инициативность;
- дисциплинированность, принципиальность, обязательность;

3. Повышает уровень стрессоустойчивости личности ребенка, т.е. возможность адекватно приспосабливаться к неблагоприятным условиям и воздействиям окружающей среды;

4. Развивает навыки общения:

- желание вступать в контакт, умение организовать общение;
- правильно и без искажения воспринимать получаемую информацию, принимать позицию собеседника;
- понятно выражать свои мысли, ощущения, эмоции, учитывать при коммуникации нормы и правила общения;

5. Формирует приверженность к здоровому образу жизни, даёт возможность критического восприятия и оценки своего образа жизни и его влияние на здоровье.



Что значит улыбка для ребенка?

Мир в душе.

Возможность расти и развиваться. Желание узнавать новое, действовать, ставить цели и добиваться их.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ В СЕМЬЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ
РЕБЁНКА! 👍 ➡**

