

28 августа детям и подросткам в возрасте от 8 до 17 лет о здоровом образе жизни.

Центр Общественного
Здоровья
медицинской, профилактической
и информационных технологий
Рязанской области

Рязанская область

28
АВГУСТА - 3
СЕНТЯБРЯ

НЕДЕЛЯ
ПРОДВИЖЕНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Детям и подросткам в возрасте от 5 до 17 лет

Рекомендуется
уделять время
упражнениям по
развитию
скелетно-
мышечных
тканей 3 раза в
неделю

Рекомендуется
уделять
физической
активности не
менее 60
минут в день

Рекомендуется
больше времени
двигаться, так
как это приносит
пользу
здоровью



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





ЗДОРОВЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ

Совместный **здоровый досуг** должен включать прогулки, подвижные игры на улице, катание на велосипеде



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





ЗДОРОВЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ

Родители, бабушки и дедушки должны быть **образцом для подражания**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





ЗДОРОВЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ

Необходимо **поощрять**
детей за желание
придерживаться
здорового образа жизни



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





ЗДОРОВЫЙ ПРИМЕР ДЛЯ ДЕТЕЙ

Формирование здорового образа жизни должно начинаться с **раннего детства**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



ПОЛЬЗА ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Центр Общественного
Здоровья
информационно-просветительский
и инновационный технопарк
Рязанской области

1

Укрепление позвоночника

2

Формирование
правильной осанки

3

Развитие основных групп
мышц

4

Повышение иммунитета

5

Укрепление сердечно-сосудистой
системы

6

Снижение веса



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПРАВИЛА ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ



**Соблюдение
режима дня**



**Правильное
питание**



**Физическая
активность**



**Личная
гигиена**



**Психологический
комфорт**



**Профилактика
заболеваний**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV0.RU



Центр Общественного
Здоровья
медицинской, профилактической
и информационных технологий
Рязанской области

Рязанская область

НЕДЕЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

28 - 3
АВГУСТА СЕНТЯБРЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU