

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ





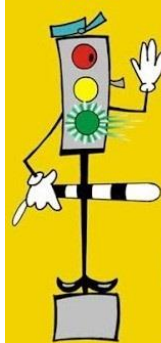
ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ

Профилактика заболеваний

- Не забывай проветривать комнату
- Чаше мой руки
- Закаляйся
- Занимайся спортом
- Одевайся по погоде
- Пользуйся индивидуальной посудой
- Мой фрукты и овощи перед едой
- Ежедневно ешь овощи и фрукты
- Чисти зубы 2 раза в день



Путь к здоровью



Не следует увлекаться фаст-фудом, газированными напитками



Недостаток сна ведёт к снижению работоспособности



Сон составляет 8-10 часов



Чистить зубы надо не менее двух раз в день. Избыточное употребление сладкого, газированных напитков приводит к кариесу



Нельзя есть на бегу и всухомятку



Еда грязными руками ведёт к болезням. Необходимо мыть руки перед едой, после прогулки, общения с животными, игры, после туалета



Питаться надо 4 раза в день



Гиподинамия ведёт к повышению веса и развитию заболеваний



Чрезмерное использование гаджета ухудшает зрение



Регулярная физическая активность укрепляет здоровье



Ежедневно в рационе должно быть не менее 300 г овощей и фруктов, мясо или рыба, молочные продукты, каша



Прививки защищают от инфекций



Правильная поза за столом и ношение рюкзака позволяют сохранить красивую осанку





Полезно для здоровья.

- Здоровый образ жизни.
- Правильное питание.
- Занятия спортом и физкультурой.
- Прогулки на свежем воздухе.
 - Закаливание.
 - Своевременные прививки.
 - Полноценный сон.
- Соблюдение режима дня.



Вредно для здоровья.

- Проводить много времени за телевизором, компьютером.
- Злоупотреблять вредными привычками.
- Употреблять в пищу много сладкого, чипсов, газированной воды.

Функции сна ребенка



Восстановление
сил и накопление
энергии



Развитие и рост
мозга ребенка



Обеспечение
хорошего
настроения



Усвоение
информации



Рост и развитие
организма



Развитие памяти
и внимания



Психологическая
защита



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



6 июня 2024 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Здоровье детей»

ответит:

Шелепова Надежда Александровна

заведующая детской поликлиникой

№ 7 ОГБУЗ «Городская больница

г. Костромы»

8-800-450-0303

