



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Результатом здорового образа жизни детей является физическое и психическое здоровье. «В здоровом теле - здоровый дух». Задачей школы и родителей является объяснить ребёнку, что красота – это здоровье. Медицинские обследования детей, ежегодно проводимые в школе, выявляют все больше и больше заболеваний у детей.

По исследованиям ученых здоровье человека на 50% - его образ жизни, на 20% - наследственность, еще 20% - окружающая среда и только 10% - здравоохранение.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ РЕБЕНКА:

- Режим дня
- Свежий воздух
- Рациональное питание
- Физкультура и спорт
- Сон
- Психическое и эмоциональное состояние



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня ребёнка строится с учётом его возраста и индивидуальных качеств. Правильно организованный распорядок дня должен удовлетворять ключевым физиологическим потребностям организма (отдых, сон, питание). Это поможет ребёнку в том, что он получит все необходимые знания и навыки в сфере культуры здоровья.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

Свежий воздух и ежедневные прогулки благотворно влияют на организм. Гулять нужно в любую погоду. Полезно быть в местах, где много зелени, деревьев и цветов.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Самый простой и наглядный способ – это, так называемый, метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья».

- Половина рациона ребёнка должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.);
- Четверть рациона ребёнка должна включать в себя крахмалосодержащие продукты (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.);
- Оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина);

К этому всему необходимо добавить фруктов и нежирного молока.





ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

ДВИЖЕНИЕ И СПОРТ – КАК ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Спортивный образ жизни ведёт к укреплению и здоровому развитию ребёнка. Занятия физкультурой делают ребёнка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы.



СОН РЕБЕНКА

Полноценный сон такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая культура. Ребёнок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих невыспавшихся сверстников.

Дети дошкольного возраста должны спать по 9-10 часов в сутки, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»

ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

Эмоциональное состояние детей во многом определяется психологической атмосферой в семье. Основными причинами многих детских болезней являются отрицательные эмоции, переживания и стрессы, переутомление и семейные неурядицы. Если ребёнку дома эмоционально комфортно, то он будет счастлив, спокоен и уверен в себе. Положительные мысли улучшают гормональный фон, укрепляют иммунитет. Ребёнку нужна любовь, понимание и забота. Очень важно всегда поддерживать своих детей, укреплять их моральный и физический дух. Добрые слова, тепло и одобрение – вот основополагающие факторы здорового образа жизни каждого ребёнка.