



5 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОЙ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ И УМСТВЕННЫМ НАПРЯЖЕНИЕМ:



Достаточный
сон



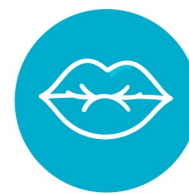
Сконцентрируйся
на своих сильных
сторонах



Делай то, что
нравится, найди
хобби или занятия



Будь физически
активен



Поговори с тем,
кому доверишь

ДЕРЖИ ПОД КОНТРОЛЕМ:



Употребление насыщенных жиров, свободных сахаров и соли. Твоя еда должна быть разнообразной, питательной, полезной и вкусной.



Общение в социальных сетях. Не показывай личную информацию о себе никому, кроме близких друзей. Говори «нет» предложениям о переписке, созвоне, встрече с незнакомцами.



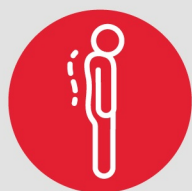
Время перед экраном. Подростки старше 14 лет могут проводить 2 часа в день за компьютером.



до **90** %

подростков не могут
выспаться из-за того,
что засиживаются
с гаджетами.

ВЛИЯНИЕ БЕСКОНТРОЛЬНОГО СИДЕНИЯ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ НА ЗДОРОВЬЕ:



Неправильная
осанка



Гиподинамия



Ухудшение
зрения



Переутомление



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамины всем нужны,
витамины всем важны!

A



B1



B2



B5



B6



B9



B12



C



D



E



Чтобы радоваться жизни, быть здоровым, не болеть,
Заражать всех оптимизмом и – что хочется – успеть,
Надо **правила** простые ежедневно **соблюдать!**
Нормы эти вот такие – следует запоминать:

1

Говорим заранее:
Есть режим в питании!



2

Повторяй об этом вслух:
Свежий воздух – верный друг!



3

Вовремя
ложись в кровать,
Детям нужно много спать!



4

Дари улыбку чаще –
И будет всё прекрасно!



5

Спорт
укрепляет дух и тело –
Лень выгоняй! Скорей за дело!



6

По часам всё распиши –
Соблюдать режим спеши!



7

Читай, пиши,
рисуй при свете,
Ведь ты за зрение в ответе!



8

Не забывай о гигиене!
Здоровье крепкое –
бесценно!



Практически любой ребенок предпочтет овощам что-нибудь сладкое.



КАК НАКОРМИТЬ ДЕТЕЙ ПОЛЕЗНЫМИ ОВОЩАМИ?



Пусть дети помогают в покупке, мытье, чистке овощей.



Дети могут выбрать новые, неопробованные ранее овощи и фрукты.



Используйте нарезанные овощи в качестве перекуса на полдник.



Когда даете детям их любимые овощи, не смешивайте их с «нелюбимыми» овощами.



Позвольте детям самим выбирать овощные ингредиенты для салата.

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КОГДА ДЛЯ
ТВОЕГО РЕБЕНКА
«БЫЧОК» –
ЭТО
ЖИВОТНОЕ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ НАЧИНАЮТ
КУРИТЬ ПО ПРИМЕРУ РОДИТЕЛЕЙ.
ПАССИВНОЕ ВДЫХАНИЕ ТАБАЧНОГО
ДЫМА ИЛИ ЕГО СЛЕДОВ ОТ КУРЯЩЕГО
РОДИТЕЛЯ ТАК ЖЕ ОПАСНО,
КАК И АКТИВНОЕ.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



Не ходи в лес без взрослых



Не пользуйся в лесу открытым огнём, не разжигай костров



Не бросай бутылки или стекла (они способны работать как оптическая линза и вызвать пожар)



Купаться безопасно в специально отведенном месте, не купайтесь в одиночку



Не заплывай далеко от берега



Не купайся подолгу – как только ты начал чувствовать дрожь в теле – выходи из воды



Переходи дорогу только по пешеходному переходу



Переходи дорогу только на зеленый свет, даже если нет поблизости машин



Не играй около проезжей части, не перебегай дорогу неожиданно для водителей



Не включай в сеть сразу много электроприборов



Отключив электроприбор, отключи его из сети



Если загорелся электроприбор, не заливай огонь водой, позови взрослых



Выйди из комнаты, где возник пожар, набери 01, назови фамилию и адрес, скажи что случилось



Постучи соседям, предупреди о пожаре, не пытайся сам тушить пожар



При задымлении закрой нос и рот мокрой тканью



Не прячься от огня под кроватью, в шкафу, под столом

ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



5 июня 2025 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Вопросы детскому кардиологу-
ревматологу»

ответит:

Панова Светлана Леонидовна

врач-кардиолог ОГБУЗ «Костромская
областная клиническая больница им. Е.И.
Королева», главный внештатный детский
специалист ревматолог департамента
здравоохранения Костромской области

8-800-450-0303

