

1 СЕНТЯБРЯ

«Non scholae, sed vitae discimus» –
Учимся не для школы, а для жизни

Знания о здоровье делают вас здоровыми,
счастливыми, успешными.

Именно этому *учит экспозиция Музея гигиены* –
здесь наука становится частью повседневной жизни.

С ДНЕМ ЗНАНИЙ!



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ – ВАЖНЕЙШИЕ ЭЛЕМЕНТЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

- Высокая питательная ценность: полноценного белка примерно столько же, сколько и в мясе, а жиры гораздо полезнее.
- Обилие витаминов, таких как А, D, Е, а также витамины группы В, наряду с микроэлементами — йодом и селеном.
- Полный набор аминокислот, необходимых для поддержания здоровья.

Желательно употреблять рыбу два-три раза в неделю.

Срок хранения рыбы ограничен.
Безопасные способы термической обработки - варка, обжарка и запекание.

Риск заражения паразитами возникает при употреблении сырой, слабозамороженной или слабосоленой рыбы.



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

ЗНАЧЕНИЕ ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Способствует укреплению организма и повышению его сопротивляемости инфекциям (полноценная защита от инфекций достигается за счёт взаимодействия всех компонентов иммунной системы, факторов естественной защиты и активации специфического иммунитета — вакцинации)

→

Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА – КАК ФАКТОР ЗОЖ

Научите ребенка основам личной гигиены (регулярное мытье рук, чистка зубов, уход за телом и т.д.), что поможет избежать инфекционных заболеваний и поддержать здоровье кожи, волос, ногтей

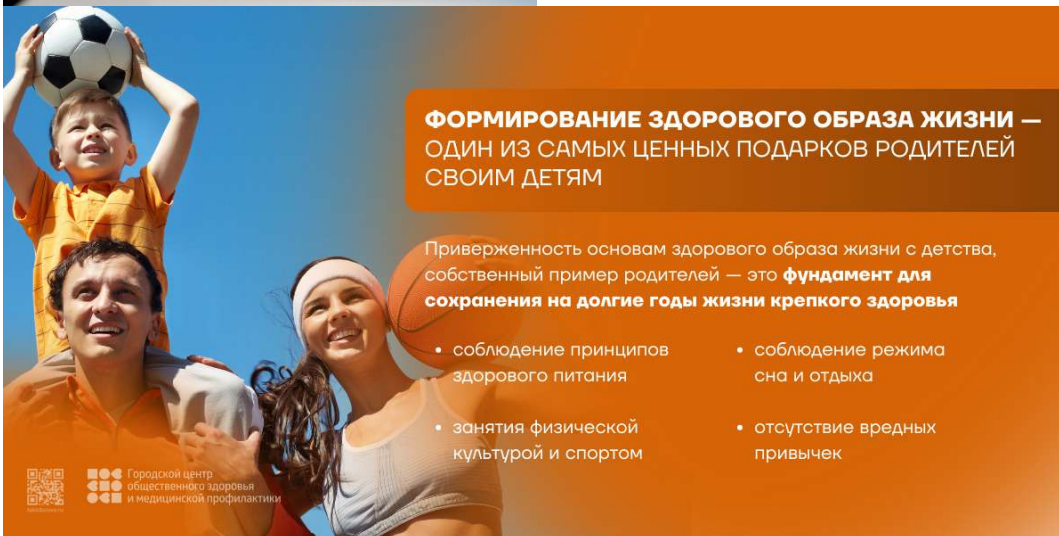


ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ — ОДИН ИЗ САМЫХ ЦЕННЫХ ПОДАРКОВ РОДИТЕЛЕЙ СВОИМ ДЕТЯМ

Приверженность основам здорового образа жизни с детства, собственный пример родителей — это **фундамент для сохранения на долгие годы жизни крепкого здоровья**

- соблюдение принципов здорового питания
- соблюдение режима сна и отдыха
- занятия физической культурой и спортом
- отсутствие вредных привычек

Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

ЗНАЧЕНИЕ ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Оптимальный режим двигательной активности положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма, для этого необходимо

- уменьшать время неактивных занятий (время, проводимое перед телевизором, за компьютером)
- сделать физическую активность частью ежедневной жизни семьи (**семейные прогулки или совместные активные игры**)
- следить, чтобы физическая активность соответствовала возрасту ребенка, и обеспечить защитные приспособления (шлемы, налокотники, наколенники)





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

**ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК —
ПРАВИЛО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ**

Будьте примером для своего ребенка. Ваши собственные привычки и стиль жизни будут мотивировать ребенка следовать тем же принципам ЗОЖ

Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

Поделись информацией
с друзьями и близкими

