

## ШКОЛЬНИКИ



- Надо 1 раз в год проходить  
**ОБСЛЕДОВАНИЕ  
У ОФТАЛЬМОЛОГА**



- **СЛЕДИТЬ  
ЗА ПРАВИЛЬНОЙ  
ОСАНКОЙ,**  
походкой и посадкой  
за учебным столом



- Ребенок должен  
делать зарядку,  
**ЗАНИМАТЬСЯ  
ФИЗКУЛЬТУРОЙ,  
СПОРТОМ**



- В период полового  
созревания ребенка  
(13-16 лет у девочек  
и 14-16 лет у мальчиков)  
уделять самое пристальное  
**ВНИМАНИЕ  
ПОЛОВОМУ  
ВОСПИТАНИЮ**



- Защищать подростка  
от курения, алкоголя  
и наркотиков,  
**ПРИВИВАТЬ НАВЫКИ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ**

## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ

Если вы хотите сохранить  
здоровье своего ребенка,  
определиться с подходящей  
именно ему физической нагрузкой  
и правильным питанием –  
найдите ближайший к вам  
**ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

Это можно сделать на сайте:  
[www.mpmo.ru](http://www.mpmo.ru)



Иванова Е.С., Петрунина Г.Ф.  
Московский областной центр  
медицинской профилактики

Тираж 150 000 экз. Заказ № .  
Отпечатано в ОАО

«Подольская фабрика офсетной печати».  
г. Подольск, Ревпроект, 80/42. 2017 г.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



## ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

У здоровых родителей  
больше шансов родить  
здорового ребенка!

## БЕРЕМЕННОСТЬ



- Родителям стоит вести **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**



- **ПЛАНИРУЯ БЕРЕМЕННОСТЬ,** проконсультироваться с акушером-гинекологом и с врачом-генетиком



- **ПРОВЕСТИ ВАКЦИНАЦИЮ** от краснухи за 3 месяца до беременности



- В срок до 12 недель беременности необходимо **ВСТАТЬ НА УЧЕТ** у врача-гинеколога



- Женщина должна **ПОСЕЩАТЬ ЗАНЯТИЯ ШКОЛЫ БЕРЕМЕННЫХ** в женской консультации



- **ПИЩА БУДУЩЕЙ МАТЕРИ** должна быть разнообразной, здоровой и полезной



- Беременная женщина должна **КУШАТЬ НЕ МЕНЕЕ 4-5 РАЗ В СУТКИ** небольшими порциями



- Во второй половине беременности следует **ОГРАНИЧИТЬ ОБЪЕМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИДКОСТИ** до 1 литра в сутки

## ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ



- **ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ** – залог здоровья вашего ребенка



- Кормить грудью желательно не по часам, а **ПО ТРЕБОВАНИЮ РЕБЕНКА**



- Очень важно соблюдать **РЕЖИМ ДНЯ** (сон, питание, прогулки), а также гигиенические процедуры – умывание, купание, закаливание, уход за кожей и ногтями ребенка



- Не менее важным является **МАССАЖ,** однако начинать его надо только с разрешения врача



- Большое внимание следует уделять оценке **ПСИХОМОТОРНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**



- С целью **ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ** родители должны прививать ребенка согласно календарю прививок и систематически посещать профилактические приемы врача-педиатра

## ОТ ГОДА ДО СЕМИ ЛЕТ



- Для нормального умственного развития ребенку необходимы **ЛЮБОВЬ И ВНИМАНИЕ ВЗРОСЛЫХ**



- Важная роль **В ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ** принадлежит движению, закаливанию



- Главным правилом всей жизни ребенка должен стать **РЕЖИМ ДНЯ**



- Необходимо давать ребенку **РАЗНООБРАЗНУЮ И ПИТАТЕЛЬНУЮ ПИЩУ**



- **В РАЦИОНЕ РЕБЕНКА** ежедневно должны быть молоко и молочные продукты, мясо, рыба или птица как основные источники животного белка, овощи, фрукты, каши и другие блюда из цельного зерна



- Следует **ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА,** сладостей, сладких газированных напитков, соли, а также жиров