



## СТАНЬТЕ ДОСТОЙНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЁНКА

**Совместные активности.** Регулярно совершайте общие прогулки, ходите в парк, выезжайте на природу, посещайте детские открытые игровые площадки





## СТАНЬТЕ ДОСТОЙНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЁНКА

**Правильная пища.** Приучайте детей к здоровому питанию, избегайте фастфуда, добавьте в рацион больше овощей и фруктов, пейте больше чистой воды. Откажитесь от сладких газированных напитков и пакетированных соков





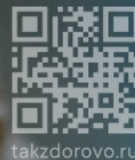


## СТАНЬТЕ ДОСТОЙНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЁНКА

**Физическая активность.** Это могут быть игры с мячом, посещение бассейна, катание на лыжах и коньках, утренняя пробежка







## СТАНЬТЕ ДОСТОЙНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЁНКА

**Семейные традиции и хобби.** Приобщайте к своим увлечениям ребёнка. Это поможет создать атмосферу взаимопонимания и поддержки





## СТАНЬТЕ ДОСТОЙНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЁНКА

**Отказ от вредных привычек.** Откажитесь от курения, алкоголя, калорийных перекусов и регулярных вечеров перед телевизором







Поделись информацией  
с друзьями и близкими



*«Если хочешь воспитать своего ребёнка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе его некуда вести будет»*

*В.А. Сухомлинский*

## **Здоровый образ жизни – важное условие сохранения здоровья детей**

**Семья — это основное звено, где формируются полезные и здоровые привычки**

- Начните воспитание с себя
- Создайте благоприятную атмосферу любви и взаимопонимания в семье
- Придерживайтесь неукоснительно правил здорового образа жизни
- Проходите плановую вакцинацию

**Комплекс здоровых привычек предотвращает проблемы со здоровьем, борется с возникшими нарушениями**



www.gorodok.ru



Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики