



*Государственное бюджетное  
учреждение РД*

**«Городская клиническая больница»**

**Детская поликлиника №4**

Здоровье детей сегодня – это  
здоровье всей страны завтра!

▣ С 26 АВГУСТА ПО 1  
СЕНТЯБРЯ 2024 ГОДА  
ПРОХОДИТ НЕДЕЛЯ  
ПРОДВИЖЕНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА  
ЖИЗНИ СРЕДИ ДЕТЕЙ

Ведение здорового образа жизни  
– важнейшее условие сохранения  
здоровья любого человека.



**ЗОЖ для детей** – один  
из главных факторов  
физического и  
нравственного  
развития.



**2. Движение и спорт**  
(постоянные физические нагрузки укрепляют кости, мышцы и суставы, а также увеличивают выносливость).





**3. Правильное питание**  
(включать в рацион фрукты,  
овощи, зелень, молочные  
продукты, нежирное мясо:  
индейка, курица, рыба).





Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.

# Для здоровья:



**1.**

Регулярные прогулки на свежем воздухе



**2.**

Сбалансированное питание: молочные продукты, мясо, рыба, фрукты, ягоды, зелень, овощи.



**3.**

При чтении – подставка для книг. Приподнятый текст комфортнее читать.



Большое влияние на здоровье подрастающего поколения оказывает **физическая нагрузка**: стимулирует правильное развитие не только костно-мышечно-суставной системы, но и всего организма в целом.



Если хочешь быть  
здоров –  
**закаляйся!**





**Быть здоровым должен каждый!  
Выбор может быть не прост...**



**Здоровье-**

**ЭТО**

**Здорово!**