

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТСТВА

(памятка для родителей)

"Без здоровья невозможно и счастье"
В.Г. Белинский



Здоровый образ жизни – устойчивый стереотип поведения человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья, продление жизни.

Почему важно формировать приверженность к ЗОЖ у детей:



ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ – период интенсивного развития органов и становления функциональных систем организма, формирования физического и психического здоровья.



Принципы образа жизни закладываются в молодом возрасте, поскольку привычки, сформировавшиеся в детстве, сохраняются и во взрослой жизни.



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Значение ЗОЖ для детей:



Помогает сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний.



Повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.



Комплекс полезных привычек предотвращает проблемы со здоровьем, борется с возникшими нарушениями.



Сохраняет физическое и психологическое здоровье.

Способствует гармоничному развитию личности.