



Федеральная служба
по надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека

Начальникам управления РОО

**ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ
УПРАВЛЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО
НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В
ГОРОДСКОМ ОКРУГЕ ГОРОД
ШАХУНЬЯ, ТОНШАЕВСКОМ, ТОНКИНСКОМ,
ШАРАНГСКОМ, ВЕТЛУЖСКОМ, УРЕНСКОМ РАЙОНАХ**

606910, Нижегородская обл. г. Шахунья,
ул. Коминтерна, 78
Телефон: (83152) 2-23-55
Факс: (83152) 2-23-63
E_mail: fy260@mts-nn.ru

от 13.04.2017г № 26-362

На № _____

Рекомендации по формированию здорового образа жизни ребенка

ТО Управления Роспотребнадзора по Нижегородской области в городском округе город Шахунья, Тоншаевском, Тонкинском, Шарангском, Ветлужском, Уренском районах направляет Вам информацию для руководителей образовательных организаций и родителей **«Рекомендации по формированию здорового образа жизни ребенка»**

Предлагаем Вас разместить на официальных сайтах отделов образований и общеобразовательных учреждений данную информацию .

Приложение на 2л в 1экз.

И.о. начальника территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Нижегородской области в городском округе город Шахунья,
Тоншаевскому, Тонкинскому, Шарангскому,
Ветлужскому, Уренскому районам
Нижегородской области

Е.А.Горюнова.

Рекомендации по формированию здорового образа жизни ребенка

Здоровый образ жизни для детей не становится нормой сам собой. Он является результатом сформированного с раннего детства нравственного и ответственного отношения ребенка к своему здоровью.

Здоровый образ жизни ребенка подразумевает:

- правильный, продуманный режим дня;
- полноценное, рациональное питание;
- занятия физической культурой и спортом, закаливание;
- создание условий для гармоничного нервно-психического развития;
- соблюдение правил личной гигиены.

При составлении распорядка дня для детей необходимо помнить, что он должен включить в себя учебу, отдых, занятия спортом, игры и др., не вызывать переутомление, обеспечивая полное физическое и эмоциональное восстановление.

Одним из основных внешних факторов, влияющих на гармоничное развитие ребенка, его жизнедеятельность, рост, состояние психо-физического здоровья является рациональное питание.

Питание ребенка должно быть сбалансированным, то есть полностью соответствовать потребностям и энергозатратам растущего организма. В ежедневный рацион должны быть включены молоко и кисло-молочные продукты, мясо и рыба, фрукты и овощи.

Наряду с ежедневной зарядкой и занятиями спортом, детям полезно закаливаться с первых дней жизни. Делать это требуется с учетом их возрастных особенностей.

В процессе ежедневного общения с детьми в семье нужно воспитывать у них навыки личной и общественной гигиены, которые выполняют важную функцию в профилактике ряда инфекционных заболеваний. Родители должны стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало естественной потребностью. Для этого необходимо, чтобы они сами уделяли внимание тем гигиеническим требованиям, которые предъявляют ребенку. Царящая в семье психологическая атмосфера влияет не только на эмоциональное состояние, но и на здоровье ребёнка в целом. Необходимо разговаривать с ребенком, интересоваться его жизнью, проблемами в школе, наличием планов на будущее, наличием друзей, интересоваться, чем он занимается после школы. Нужно окружить ребёнка любовью, одобрением и пониманием.

Ведите здоровый образ жизни, укрепляйте дух вашего ребенка. Говорят – в здоровом теле – здоровый дух. Но также можно и сказать, что в здоровом духе – здоровое тело.