



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





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

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





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru



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

