

Статья о Центре здоровья.

Летние каникулы - длинные и счастливые – завершены, начался новый учебный год. Для кого-то он – первый. Для кого-то – завершающий обучение в школе. В любом случае с приходом осени нагрузки на детей резко увеличиваются, и родители озабочены тем, как помочь ребенку избежать переутомления и заболеваний.

Главная задача родителей в начале учебного года сформировать адекватный режим дня ребенка, чтобы период адаптации к учебному процессу прошел максимально безболезненно.

Вот несколько советов родителям:

- правильно организуйте режим дня ребенка, приучайте ребенка ложиться спать и вставать в одно время, максимально удобное для школьного расписания, ребенок должен спать не менее 9-10 часов;
- утро вместе с ребенком начинайте с умывания и выполнения гимнастики (5-10 минут);
- большое значение для укрепления здоровья имеет правильное рациональное питание. Ребенок должен есть 4-5 раз в день через 3-4 часа, рацион питания должен быть разнообразным (около 20 видов продуктов), богатым белками (мясо, рыба, кисломолочные продукты, бобовые), углеводами (хлеб, каши), овощами и фруктами;
- поддерживайте двигательную активность ребенка, прогулки на свежем воздухе, езда на велосипеде, самокате, катание на роликах, подвижные игры в футбол, волейбол и другие игры позволяют развивать ловкость, быстроту, силу и выносливость, способствует воспитанию настойчивости в достижении цели.

Адекватная двигательная активность: утренняя гимнастика, подвижные игры на свежем воздухе – мощное средство укрепления здоровья ребенка.

- очень важен психологический настрой ребенка перед школой, не ругайте ребенка, не пугайте его оценками и учителями, создайте максимально комфортную благоприятную обстановку в семье;
- правильно организуйте рабочее место школьника, стул должен быть со спинкой, стол прямоугольной формы и соответствовать росту и возрасту ребенка,

А получить знания и консультацию специалистов о правилах здорового образа жизни вы сможете, обратившись в детский городской Центр здоровья, который работает на базе МБУЗ ДГКП № 8 с 2011 года.

В деятельности Центра здоровья основными направлениями являются формирования здорового образа жизни у детей нашего города и их родителей, в том числе профилактика развития сердечно-сосудистых заболеваний, повышение знаний о здоровье, культуре рационального питания, позитивного отношения к физической активности и негативного

отношения к вредным для здоровья привычкам, таким как курение, алкоголь, наркотики.

В Центре здоровья для детей вы сможете пройти комплексное бесплатное обследование, включающее оценку физического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма, выявить факторы риска развития неинфекционных заболеваний.

А с помощью Биоимпедансметрии - уникального метода исследования, узнать рационально ли питается ваш ребенок. Ведь этот метод исследования позволяет точно определить количество жировой и мышечной массы, выявить скрытые отеки,

Благодаря БИОИМПЕДАНСМЕТРИИ врач-диетолог ЦЗ разрабатывает индивидуальный план и тактику снижения веса, а также эффективно контролирует процесс потери жировой массы и выведение лишней воды из организма.

Специалисты Центра здоровья дадут вам рекомендации по сохранению и укреплению здоровья, о том, как повысить сопротивляемость детского организма к инфекциям, защититься от стресса и болезней, как научить ребенка справляться со школьными нагрузками, дадут подробные рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом, режиму дня, условиям быта, учебы и отдыха для сохранения и укрепления здоровья детей.

*Центр здоровья работает с 8.00 до 16.00 ежедневно,
выходные: суббота, воскресенье.*

Адрес: г. Челябинск, ул. Чичерина 32

*Записаться на обследование и дополнительную информацию
можно получить по тел.: 795-71-58*

Мы рады видеть вас в Центре здоровья!