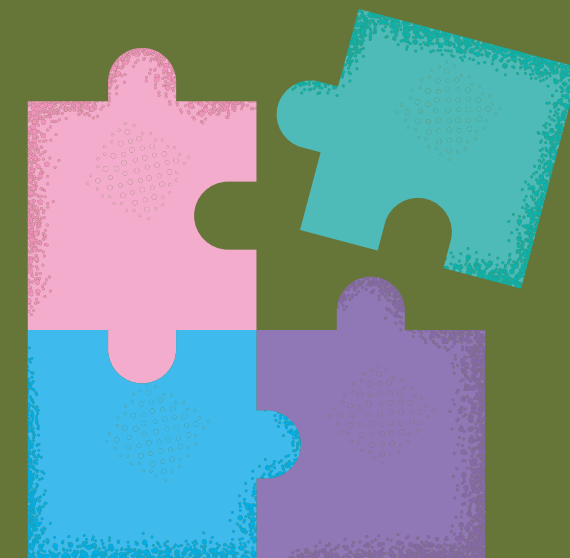


ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ДДУ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ФОРМИРУЕТСЯ С ДЕТСТВА

Врач Евстафьева В. А.

ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"





Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из актуальных задач общества в современной жизни. Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование его полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития.

Поэтому физкультурно – оздоровительное направление – является приоритетным направлением в дошкольном образовании.

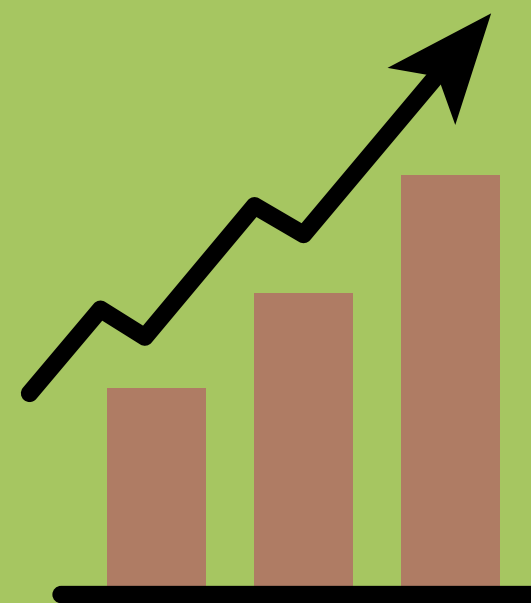
В первые семь лет жизни здоровье ребенка особо тесно связано с общим воспитанием.

Именно в период дошкольного детства закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.



По данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук, количество относительно здоровых детей неуклонно снижается.

Распространенность заболеваемости и развитие патологии среди детей в возрасте от 3 до 17 лет ежегодно увеличивается на 4 – 5 %.





Относительно здоровыми можно назвать около 10 – 12 % от общего количества детей. Остальные имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии.

Особую тревогу вызывает сам характер заболеваний, изменяющийся в сторону хронических неинфекционных:

- аллергических**
- сердечно-сосудистых**
- онкологических**
- нервно-психических**
- болезней органов дыхания и пр**

Общая заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет на 100 000 населения соответствующего возраста. Российская Федерация.

Болезни уха и сосцевидного отростка			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018
1416358	1389359	5472,8	5355,5

Эссенциальная гипертензия				Болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения		абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018
11671	10922	45,1	42,1	12944	11985	50,0	46,2

Кардиомиопатия				Цереброваскулярные болезни			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения		абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018
25545	21441	98,7	82,6	1904	1526	7,4	5,9



Общая заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет на 100 000 населения соответствующего возраста. Российская Федерация.

Инфаркт мозга			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018
64	57	0,25	0,22

Болезни органов дыхания			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018
31766544	31640560	122745,3	121964,3

Другая хроническая обструктивная легочная болезнь			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018
10805	9468	41,8	36,5

Болезни органов пищеварения			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018
3181222	3121489	12292,2	12032,3



Общая заболеваемость детей в возрасте 0-14 лет на 100 000 населения соответствующего возраста. Российская Федерация.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки				Гастрит и дуоденит			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения		абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018
8407	7987	32,5	30,8	438214	432960	1693,3	1668,9

Болезни печени				Неинфекционный энтерит и колит			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения		абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018	2019	2018	2019	2018
10399	9567	40,2	36,9	69162	64002	267,2	246,7

Болезни мочеполовой системы			
абсолютные числа		на 100 000 дет. населения	
2019	2018	2019	2018
1314977	1305219	5081,0	5031,2





Внимание! То, что прививают ребенку с детства в семье, определяет все его дальнейшее поведение в жизни, отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих его людей!

- Родителям отведена главенствующая роль в формировании личности ребёнка. Пример и слово родителя является сильнейшим убеждением и мотивацией ко всем начинаниям
- С самого раннего детства, ребенок наблюдает, что и как делают его родители – и это часто для него является правильным и безоговорочным!
- Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности, гигиенической культуры родителей



Внимание! Родители должны научить своих детей воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, заниматься профилактикой заболеваний в семье

- Соблюдать личную гигиену и приучать к этому своего ребенка
- Заботиться о нравственном, психическом и физическом здоровье ребенка
- Интересоваться проблемами детей, оказывать своевременную помощь в их решении
- Своевременно информировать воспитателей и учителей о возникших у ребенка проблемах со здоровьем
- Организовать полноценный досуг ребенка
- Стать активными участниками реализации здоровье сберегающих программ в ДДУ и школе

Детей учит то, что их окружает



- **Не говорите плохо о ребенке - ни при нем, ни без него**
- **Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать**
- **Если ребенка часто хвалят - он учится оценивать**
- **Если ребенку демонстрируют враждебность - он учится драться**
- **Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким**
- **Если ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить**
- **Если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым**
- **Если ребенка часто одобряют - он учится хорошо к себе относиться**
- **Если к ребенку часто бывают снисходительны - он учится быть терпеливым**

В обращении с ребенком важно придерживаться лучших манер

- предлагать ему лучшее, что есть в вас самих



- **Если с ребенком честны - он учится справедливости**
- **Если ребенка часто подбадривают - он приобретает уверенность в себе**
- **Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя необходимым - он учится находить в этом мире любовь**
- **Концентрируйтесь на развитии хорошего в ребенке, так что в итоге плохому не будет оставаться места**
- **Всегда прислушивайтесь и отвечайте ребенку, который обращается к вам**
- **Уважайте ребенка, который сделал ошибку и сможет сейчас или чуть позже исправить ее**
- **Будьте готовы помочь ребенку, который находится в поиске, и быть незаметным для того ребенка, который уже все нашел**
- **Помогайте ребенку осваивать неосвоенное ранее. Делайте это, наполняя окружающий мир заботой, сдержанностью, тишиной и любовью**



Мария Монтессори, Итальянский врач и педагог



5-8 ЛЕТ

**БУДЬ
ЗДОРОВ!**

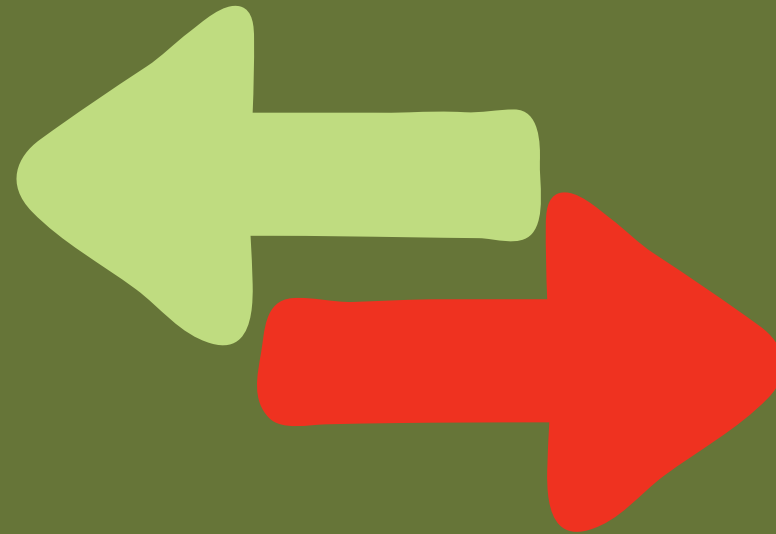


РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**10 РАЗВИВАЮЩИХ СТРАНИЦ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**



**ГБУЗ "КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"**



СОДЕРЖАНИЕ

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	1
ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ	2
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	3
НАКЛЕЙКИ	4
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ	5
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ	6
ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ	7
ГИГИЕНА	8
РЕЖИМ ДНЯ	9
ЗДОРОВЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ	10

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ/УЧИТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ
ЗАНЯТИЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 5 ДО 8 ЛЕТ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ (ДЛЯ СКАЧИВАНИЯ)
РАСПОЛОЖЕНЫ НА САЙТЕ [OSMR42.RU](http://osmr42.ru)**

**ГБУЗ "КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"**

КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

РАСКРАСЬ ЦВЕТИК СЕМИЦВЕТИК
ВО ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ
И ЗАПОМНИ 7 КОМПОНЕНТОВ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ДВИГАТЕЛЬНАЯ
АКТИВНОСТЬ

ЗАКАЛИВАНИЕ

ГИГИЕНА

РЕЖИМ ДНЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ
КОМФОРТ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОТСУТСТВИЕ
ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



Лети, лети - лепесток
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли
Быть по-моему вели.

Тема I: «Компоненты здорового образа жизни» (ЗОЖ)

Цель: сформировать целостное понимание о компонентах ЗОЖ.

- Рассказать об основных семи компонентах здорового образа жизни: (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, добрые эмоции, вредные привычки, гигиена и режим дня)
- Дать детям задание раскрасить цветок в рабочей тетради, каждый лепесток которого символизирует компонент ЗОЖ, рассказать о том, что, соблюдая все рекомендации ЗОЖ, человек создает в своей жизни условия, позволяющие быть успешным. Здоровье и бодрость, словно волшебный цветок цветик-семицветик способствует исполнению желаний и стремлений. Все это происходит благодаря укреплению сил и иммунитета
- Задать вопрос детям «что такое иммунитет?», что они знают об этом свойстве организма. Иммунитет (для детей) – способность организма поддерживать свое здоровье (тело и настроение). То есть быть крепким и в хорошем настроении.
- Дать возможность детям высказаться о своем желании и пофантазировать на тему того, как крепкое здоровье поможет желанию исполниться
- Поговорить о том, какие шаги к мечте может делать ребенок в своей жизни
- Предложить детям выучить стишок про цветик семицветик, рассказать его друг другу и поделиться своим желанием (например: ..быть по-моему вели. Хочу стать врачом, когда вырасту)

Результат:

- положительные эмоции от раскрашенного рисунка;
- знания о компонентах ЗОЖ;
- положительные эмоции от обсуждения желаний;
- узнавание участников коллектива друг о друге, укрепление эмоциональных связей, самовыражение



ВИДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

ЗАКАЛИВАНИЕ ЭТО:

- Контрастный душ;
- Солнечные ванны;
- купание в водоемах;
- прогулки на свежем воздухе;
- обливание и умывание холодной водой



НАЙДИ 8 ОТЛИЧИЙ НА КАРТИНКЕ

2

Различают три вида закаливания:

1. Водой.
2. Воздухом.
3. Солнцем.

Для каждого вида закаливания есть свои правила и способы.

Тема 2: «Виды закаливания»



Цель: раскрыть тему закаливания. Виды, способы, польза.

Рассказать о видах и способах закаливания.

Использовать метод вопрос-ответ: какие виды знаете вы? какие правила закаливания вам известны? какие процедуры вы пробовали?

Общими правилами для всех видов являются постепенность и умеренность. Проговорить про обязательную поддержку взрослыми.

1. Закаливание водой. Закаливание водой можно разделить на несколько способов:

- Контрастный душ - поочередное обливание тела горячей и холодной водой.
- Обтирание - можно проводить губкой, рукой или полотенцем, смоченными в воде.
- Обливание - всего тела или ног.

3. Закаливание солнцем - воздействие на организм солнечным светом и теплом.

Дать задание детям найти отличия на картинке.

- Задать вопрос детям о том, какие виды закаливания получает девочка на картинке.

Результат:

- знания о видах и правилах закаливания;
- положительные эмоции от поиска отличий на красочной картинке;
- самовыражение, рассказ о себе.





ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ



РАСКЛЕЙ НАКЛЕЙКИ ИЗ РАЗДЕЛА "ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ" ПО СООТВЕТСТВИЮ К ТЕЛОСЛОЖЕНИЮ

"ЗАРЯДКА!"

ПО ПОРЯДКУ СТРОЙСЯ В РЯД!
НА ЗАРЯДКУ ВСЕ ПОДРЯД!
ЛЕВАЯ! ПРАВАЯ! БЕГАЯ, ПЛАВАЯ,
МЫ РАСТЕМ СМЕЛЬМИ,
НА СОЛНЦЕ ЗАГОРЕЛЬМИ!
НОГИ НАШИ БЫСТРЫЕ,
МЕТКИ НАШИ ВЫСТРЕЛЫ,
КРЕПКИ НАШИ МУСКУЛЫ
И ГЛАЗА НЕ ТУСКЛЫЕ.

ПО ПОРЯДКУ СТРОЙСЯ В РЯД!
НА ЗАРЯДКУ ВСЕ ПОДРЯД!
ЛЕВАЯ! ПРАВАЯ! БЕГАЯ, ПЛАВАЯ,
МЫ РАСТЕМ СМЕЛЬМИ,
НА СОЛНЦЕ ЗАГОРЕЛЬМИ!

* АГНИЯ БАРТО

3



Тема 3: «Двигательная активность»

Цель: сформировать понимание значения двигательной активности для здоровья человека.

Двигательная активность – это регулярное выполнение физических упражнений: зарядка, подвижные игры, физкультура и спорт.

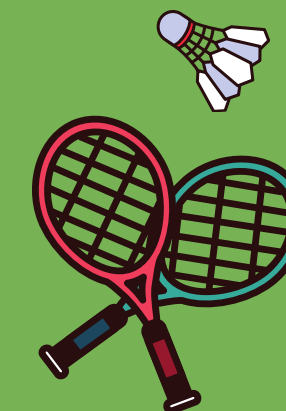
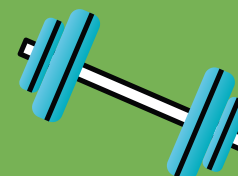
Движение – это жизнь. Во время движения нормализуются все процессы, необходимые нашему организму для поддержания здоровья.

- Предложить детям встать и по маршировать и сделать несколько движений, характерных для зарядки (на усмотрение учителя/воспитателя) всем вместе под стих «зарядка»
- Дать задания расклеить наклейки из раздела «двигательная активность» на полный и стройный силуэт картинки
- Организовать обсуждение видов активности, дать возможность детям высказаться о их любимых видах спорта и играх



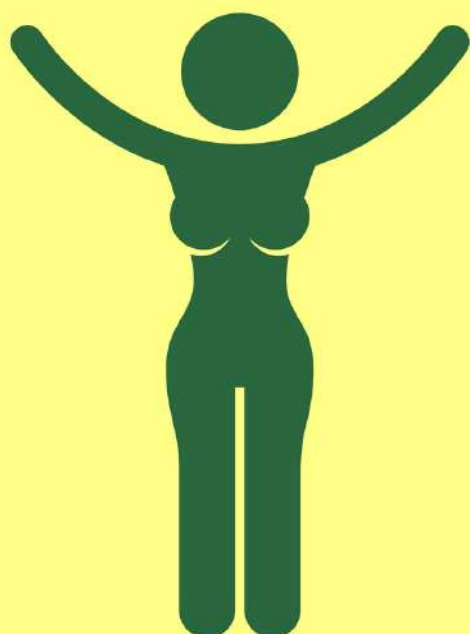
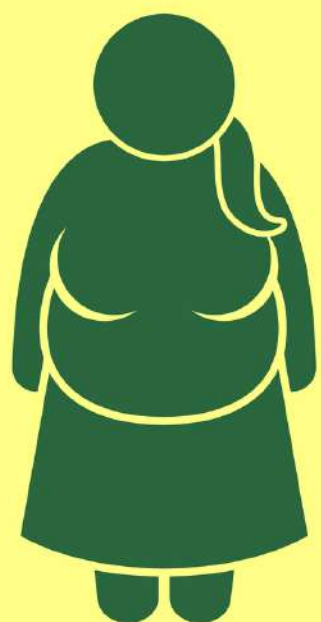
Результат:

- знания о пользе и видах двигательной активности;
- ассоциации, закрепленные действиями с картинками на тему двигательной активности;
- положительные эмоции от зарядки и самовыражения.





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



РАСКЛЕЙ НАКЛЕЙКИ ИЗ РАЗДЕЛА "ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ" ПО СООТВЕТСТВИЮ К ТЕЛОСЛОЖЕНИЮ

НИКОГДА НЕ УНЫВАЮ
И УЛЫБКА НА ЛИЦЕ,
ПОТОМУ ЧТО ПРИНИМАЮ
ВИТАМИНЫ: А В С.
ПОМНИ ИСТИНУ ПРОСТУЮ –
ЛУЧШЕ ВИДИТ ТОЛЬКО ТОТ,
КТО ЖУЕТ МОРКОВЬ СЫРУЮ
ИЛИ ПЬЁТ МОРКОВНЫЙ СОК.
ОЧЕНЬ ВАЖНО СПОЗРАНКУ
ЕСТЬ ЗА ЗАВТРАКОМ ОВСЯНКУ.
ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ ПОЛЕЗЕН НАМ –
И НЕ ТОЛЬКО ПО УТРАМ.

ОТ ПРОСТУДЫ И АНГИНЫ
ПОМОГАЮТ АПЕЛЬСИНЬ.
НУ, А ЛУЧШЕ ЕСТЬ ЛИМОН,
ХОТЬ И ОЧЕНЬ КИСЛЫЙ ОН.
РЫБИЙ ЖИР ВСЕГО ПОЛЕЗНЕЙ!
ХОТЬ ПРОТИВНЫЙ – НАДО ПИТЬ.
ОН СПАСАЕТ ОТ БОЛЕЗНЕЙ.
БЕЗ БОЛЕЗНЕЙ – ЛУЧШЕ ЖИТЬ!

*ЛЕОНИД ЗИЛЬБЕР

5



Тема 4: «Здоровое питание»

Цель: сформировать понимание здорового питания.

Занятие начать с разговора о том, что дети знают о здоровом питании.

- Какое питание можно назвать здоровым
- Что они едят на завтрак
- Как проходит их ужин дома
- Любят ли они конфеты и фастфуд

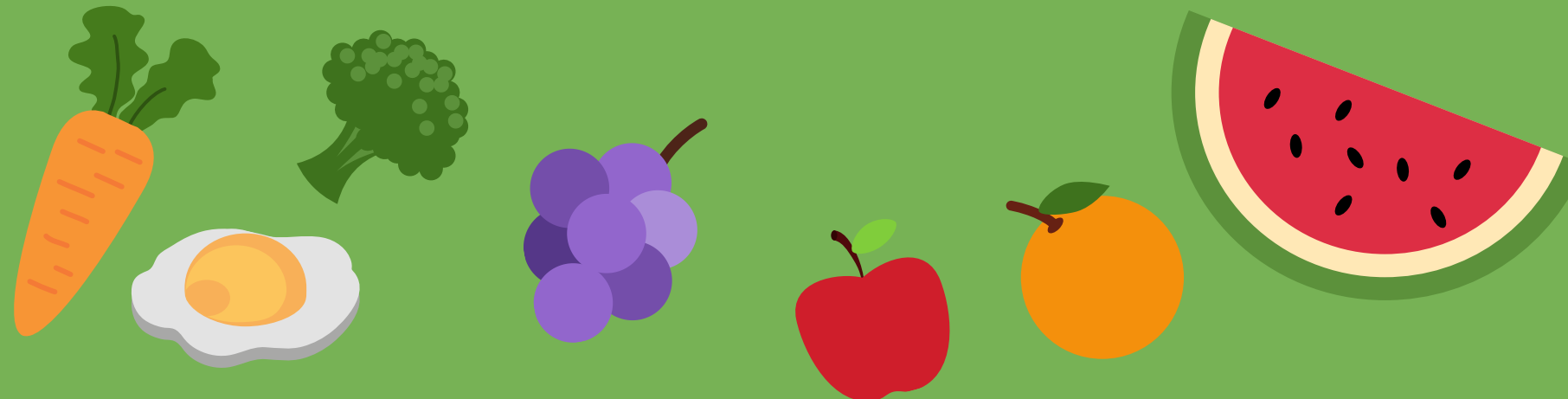
Дать задание расклеить наклейки из раздела «здоровое питание» на полный и стройный силуэт картинки.

Прочитать для детей «стихи про витаминки»:

Обсудить любимые блюда и полученные знания.

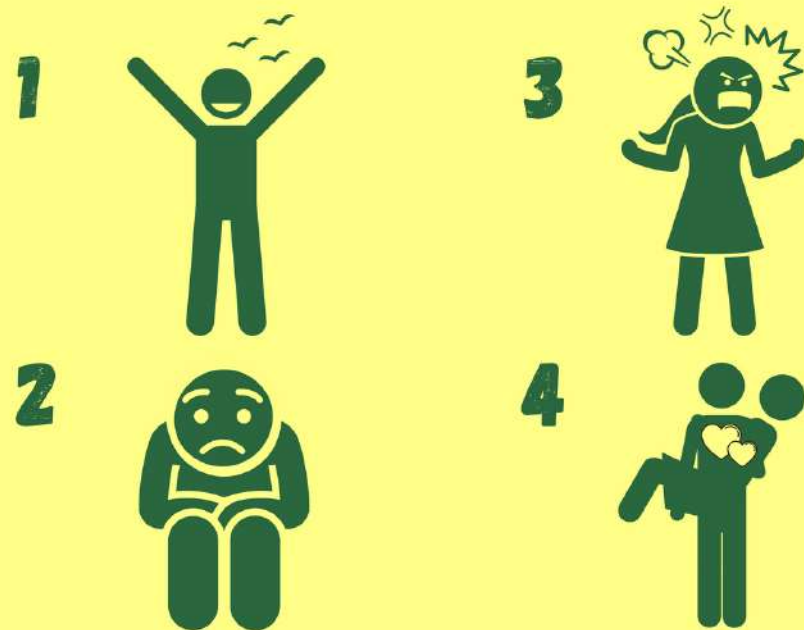
Результат:

- знания о пользе здорового питания, о вреде фастфуда;
- ассоциации, закрепленные действиями с картинками-предметами полезных и вредных продуктов.
- положительные эмоции от самовыражения и обсуждения любимых блюд.



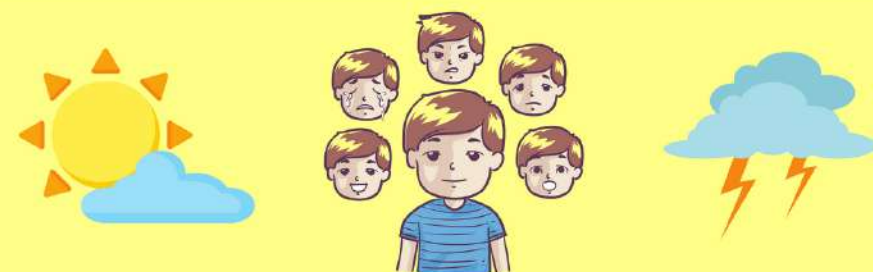


ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОМФОРТ



ПОСМОТРИ НА КАРТИНКИ И ВЫПОЛНИ ЗАДАНИЯ:

1. ПОСМОТРИ НА КАРТИНКИ И ОПРЕДЕЛИ – КАКИЕ ЧУВСТВА ИСПЫТЫВАЮТ ГЕРОИ.
2. ОПРЕДЕЛИ, КАКИЕ ЧУВСТВА НЕГАТИВНЫЕ, А КАКИЕ ПОЗИТИВНЫЕ.
3. РАССКАЖИ ИСТОРИЮ О ТОМ, КАКИЕ СОБЫТИЯ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ЭТИ ЧУВСТВА.
4. ПРИДУМАЙ КАК ПОМОЧЬ ТЕМ, КТО ИСПЫТЫВАЕТ НЕГАТИВНЫЕ ЧУВСТВА.



6



Тема 5: «Эмоциональный комфорт»

Цель: сформировать понимание состояния эмоционального комфорта. Потренировать навык сочувствия.

Эмоциональный комфорт – это состояние уверенности, спокойствия, удобства, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги.



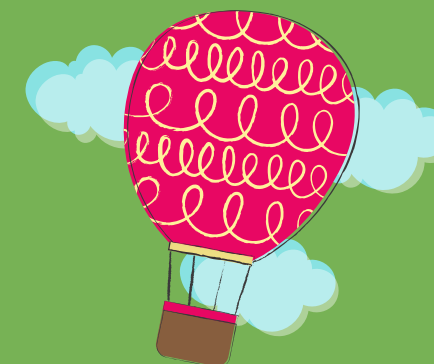
Задания:

- посмотри на картинки и определи – какие чувства испытывают герои?
- определи, какие чувства негативные, а какие позитивные;
- расскажи историю о том, какие события могут вызвать чувства, изображенные на картинке;
- придумай и расскажи, как помочь тем, кто испытывает негативные чувства.

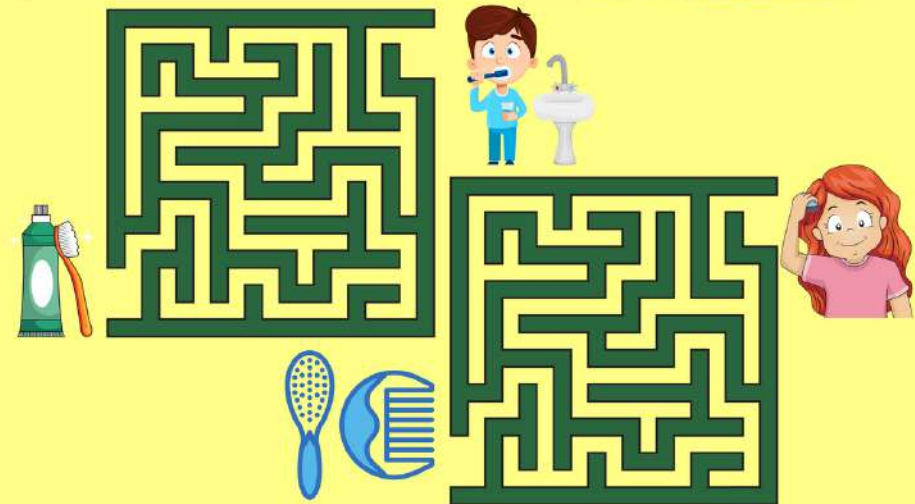
Занятие завершить призывом к сочувствию и взаимопомощи друг к другу.

Результат:

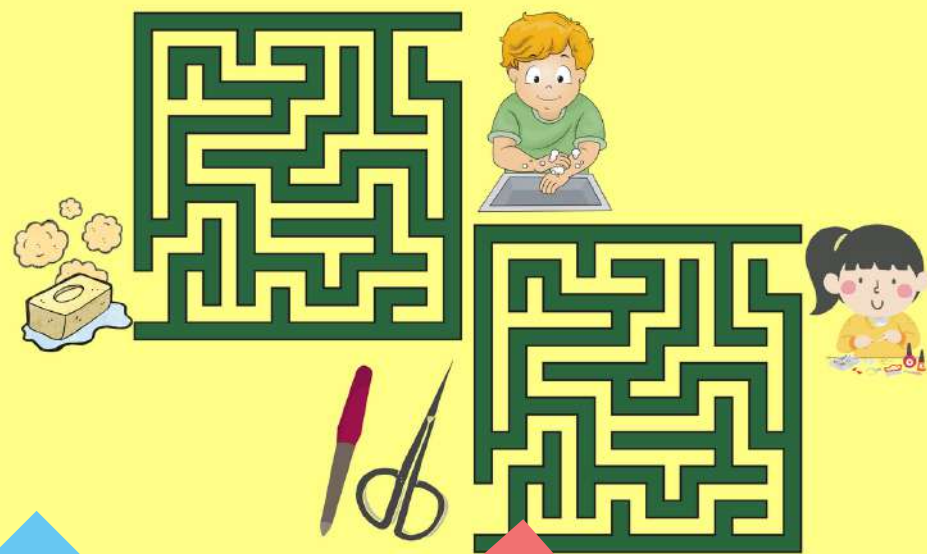
- знания об эмоциональном комфорте;
- навык определения, описания и словесного выражения чувств и эмоций (навык эмпатии).



ГИГИЕНА



ПОМОГИ ПРЕДМЕТАМ ГИГИЕНЫ ПРОЙТИ ЧЕРЕЗ ЛАБИРИНТ



7

Инструмент бывалый
Не большой, не малый.
У него полно забот:
Он и режет, и стрижёт.
(Ножницы)

Бывает семейным,
хозяйственным, банным,
Бывает душистым иль не
пахнет совсем,
Разного цвета, размера и
формы любой,
Но скользким бывает
только с водой!
(Мыло)

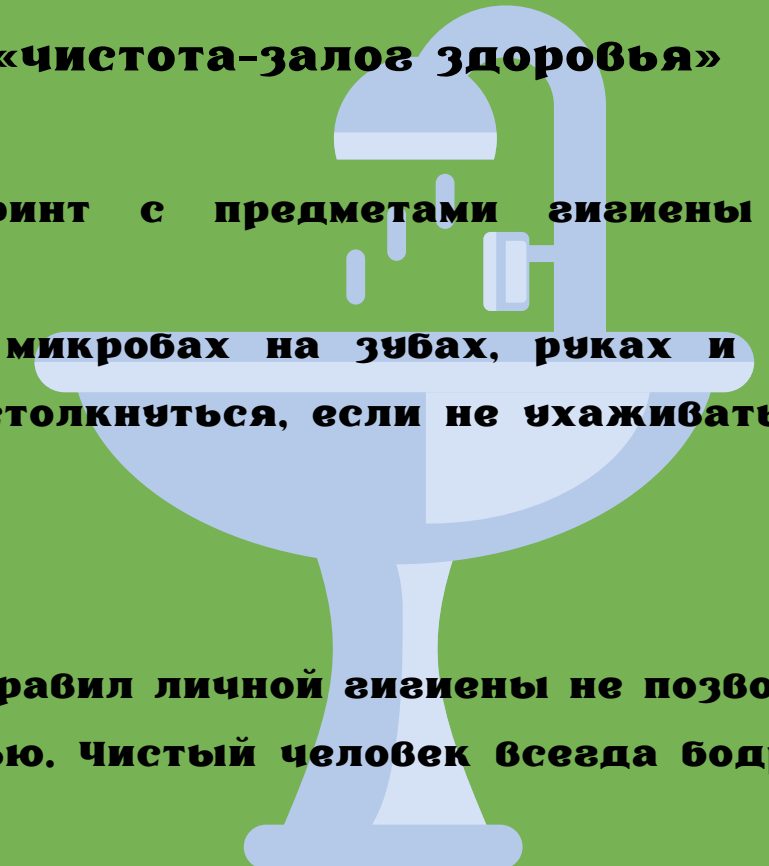
По утрам и вечерам
Чистит – чистит зубы нам,
А днем отдыхает,
В стаканчике скучает.
(Зубная щетка)

Тема 6: «Гигиена»

Цель: сформировать понимание о личной гигиене.

Объявить, что занятие называется «чистота-залог здоровья»

- Дать задание детям поиграть в лабиринт с предметами гигиены на картинках.
- Рассказать о пользе личной гигиены: о микробах на зубах, руках и под ногтями, о проблемах, с которыми можно столкнуться, если не ухаживать за волосами.
- Загадать детям загадки:

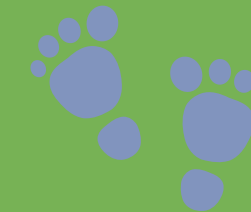


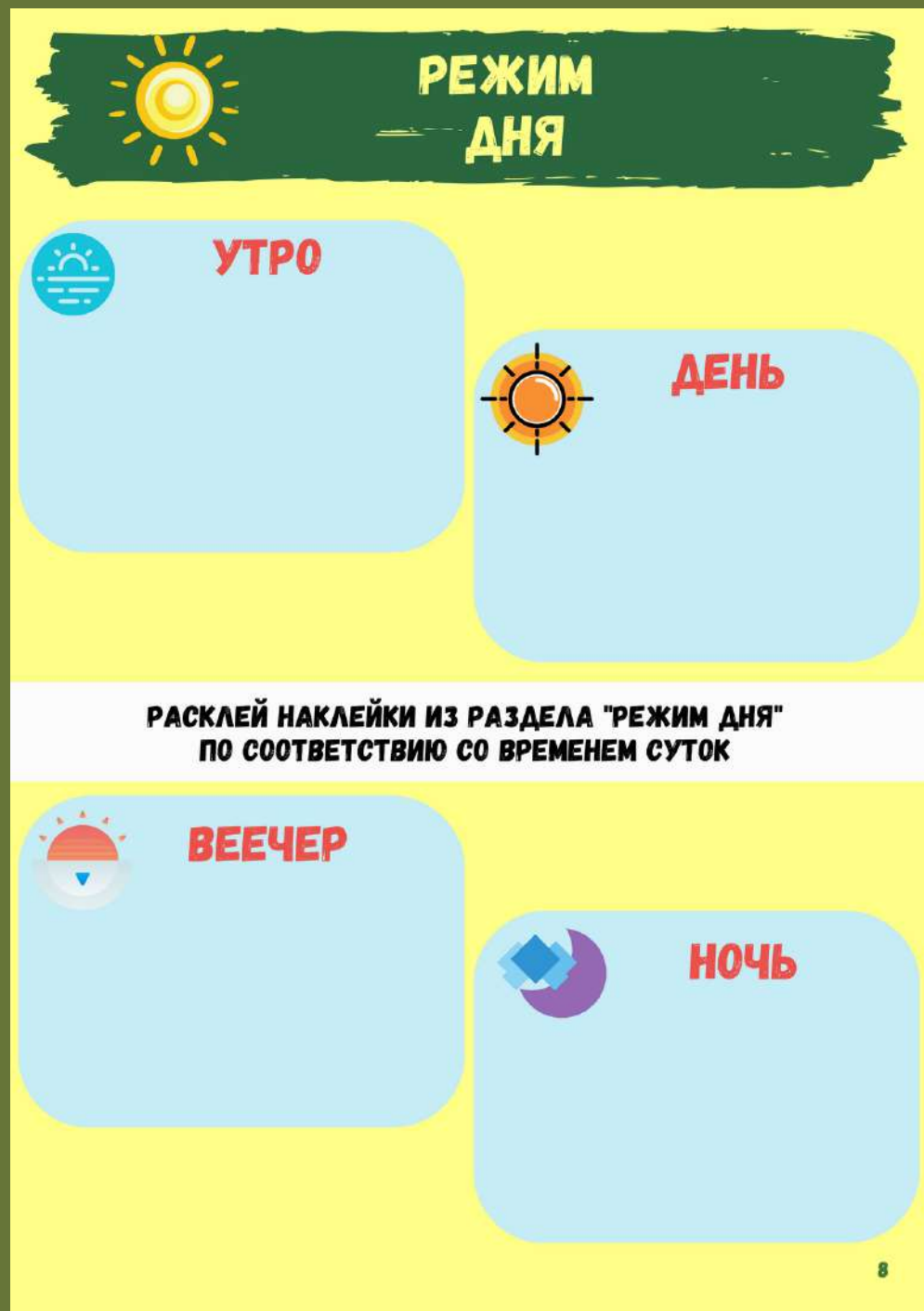
Ключевые моменты объяснения: соблюдение правил личной гигиены не позволит вредным микробам заразить человека болезнью. Чистый человек всегда бодрее, сильнее, здоровее и увереннее в себе.

Люди охотнее общаются с чистым человеком, который выглядит ухоженно и приятно пахнет.

Результат:

- знания о важности личной гигиены;
- польза от упражнений с загадками (для ассоциативного мышления).





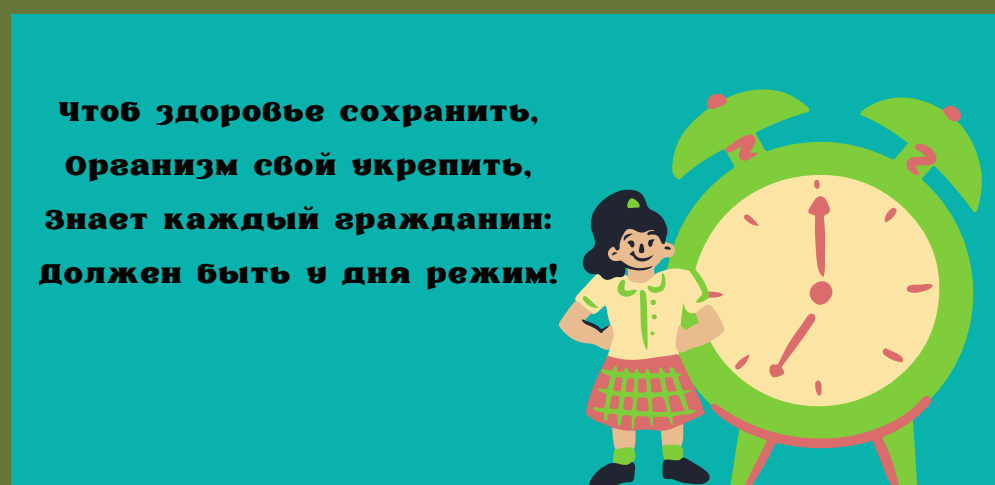
Тема 7: «Режим дня»

Цель: структурировать знания о режиме дня и о пользе его соблюдения

- Предложить детям прослушать стих о режиме дня:
- Дать задание рассмотреть картинки-наклейки из раздела «режим дня» и расклеить по соответствию со временем суток
- Обсудить пользу действий, указанных на картинках
- Расспросить о режиме, который соблюдают дети
- Попросить рассказать детей о любимых сказках
- Сочинить всем коллективом сказку про двух героев, один из которых вел здоровый образ жизни, а второй – нет
- Смоделировать исход сказки позитивно, для героя, который придерживался ЗОЖ и негативно – для того, кто не придерживался. В итоге дети должны постараться дать советы герою, который не придерживался ЗОЖ

Результат:

- знания о пользе режима дня;
- закрепление знаний о ЗОЖ через сказку и моделирование-прогнозирование.





ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



СОЕДИНИ КАРТИНКИ ЛИНИЯМИ ПО СМЫСЛУ:
КАКАЯ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА К ЧЕМУ ПРИВЕДЕТ?



Тема 8: «Вредные привычки»

Цель: раскрыть тему вредных привычек человека.

- Задать вопрос детям о том, какие вредные привычки они знают, какие из них им приходилось наблюдать
- Перечислить наименования вредных привычек, представленных на странице 9 рабочей тетради: курение, употребление алкогольных напитков, употребление продуктов быстрого приготовления (фастфуда), наркомания
- Рассказать о негативных последствиях вредных привычек, представленных на картинке (проблемы со здоровьем, неадекватное поведение, приводящее к насилию и авариям)
- Дать задания соединить линиями картинки с вредными привычками и последствиями, которые они вызывают
- Завершить занятие призывом вести ЗОЖ, вспомнить какие правила ЗОЖ запомнились из прошлых занятий

Результат:

- знания о вреде курения, наркотиков, алкоголя, злоупотребления вредной для здоровья пищи
- визуализация негативных последствий вредных привычек, формирование негативного образа





ЗДОРОВЫЙ И СЧАСТЛИВЫЙ



НАРИСУЙ СЕБЯ ЗДОРОВЫМ!

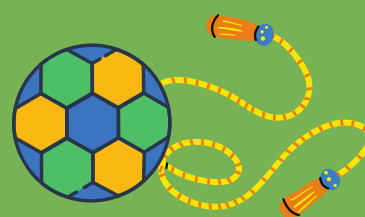
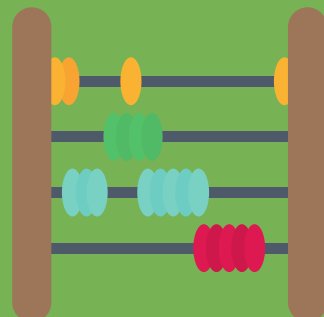
ГБУЗ "КУЗБАССКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"

Тема 9: «Здоровый и счастливый»

Цель: закрепление полученных знаний, творческое самовыражение.



- Предложить детям «нарисовать себя здоровым»
- Озвучить перед началом задания возможность изобразить на рисунке предметы или действия, которые ассоциируются со здоровым образом жизни.



Что такое здоровье? Самый простой ответ должен гласить, что здоровье – это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно.



- **Здоровье – это счастье!**
- **Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается**
- **Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным**

В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым?


- **Важно хотеть и уметь заботиться о здоровье**
- **Если не следить за здоровьем, можно его потерять.**










«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду...»

Н. М. Амосов:

 Система
Общественного
Здоровья

 Кузбасский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики

Наши контакты:
 8 (3842) 442270
 t.me/prof42

 ocmp42.ru
 ocmp@kuzdrav.ru

 @ocmp42
 vk.com/club11853222



**Благодарю за внимание,
Творческих вам, успехов!**

