

Международная неделя здоровья подростков

Текстовые материалы:

1. Полноценный рацион ребенка: что включает (подробная инструкция) <https://здоровое-питание.пф/healthy-nutrition/articles/polnotsennyy-ratsionrebenka-cto-vklyuchaet/>
2. Чем вреден фастфуд: 4 причины <https://здоровое-питание.пф/healthy-nutrition/articles/chem-vreden-fastfud/>
3. Урок «Школы здорового питания» - питание для школьников 7 – 17 лет (видео + текстовые материалы) <https://xn---8sbehgcimb3cfabqj3b.xn-p1ai/school/courses/ede-vse-vozrasty-pokorny-/zdorovoe-pitanie-dlya-shkolnikov/>
4. Почему ограничения в еде особенно опасны в юном возрасте <https://здоровое-питание.пф/healthy-nutrition/video/pochemu-ogranicheniya-vede-osobenno-opasny-v-yunom-vozraste-/>
5. Правильное питание детей и подростков – залог здоровья <https://здоровое-питание.пф/healthy-nutrition/articles/den-molodezhi/>
6. Основные принципы, способствующие успешному развитию и росту подростка <https://здоровое-питание.пф/healthy-nutrition/articles/videourok6/>
7. Вакцинация подростков: что нужно знать? - Александр Горелов, зам.директора по научной работе ФБУН ЦНИИ Эпидемиологии Роспотребнадзора https://санцит.псч/education/articles/vaktsinatsiyapodrostkov-cto-nuzhno-znat/?sphrase_id=44414
8. О профилактике йододефицита https://санцит.псч/prevention/o-vaktsinatsii-protiv-grippa-v-voprosakh-i-otvetakh0/?sphrase_id=44414
9. Профилактика заболеваний у молодежи https://санцит.псч/education/articles/profilaktika-zabolevaniy-umolodezhi/?sphrase_id=44428
10. Простые правила для школьников https://санцит.псч/prevention/prostye-pravila-dlya-hkolnikov/?sphrase_id=44428
11. Е.А. Бабура – о воспитании гигиенических привычек у ребенка имерах профилактики заболеваний https://санцит.псч/education/articles/e-ababura-o-vozpitanii-gigienicheskikh-privyechek-u-rebenka-i-merakh-profilaktikizabolevaniy/?sphrase_id=44428
12. Гигиена подростков <https://cgon.rosпотребнадзор.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/kosmetika-dlyapodrostkov/>

Видеоматериалы:

1. Как не пропустить развитие РПП у ребенка и подростка - Гладышев Олег Александрович, кандидат медицинских наук, психотерапевт клиники ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» <https://disk.yandex.ru/i/CU4WE0fJuWDfGw>
2. Почему ограничения в еде особенно опасны в юном возрасте Гладышев Олег Александрович, кандидат медицинских наук, психотерапевт клиники ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» https://disk.yandex.ru/i/v27u_LzbjFIILw

3. Чем при РПП помогут психологи и психотерапевты - Гладышев Олег Александрович, кандидат медицинских наук, психотерапевт клиники ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» <https://disk.yandex.ru/i/NNndENyKRDSfsA>

4. Режим питания на школьных каникулах - Галина Владиславовна Яновская, начальник отдела организации надзора по гигиене детей и подростков Роспотребнадзора <https://disk.yandex.ru/i/93ytqdkSzDZBvw>

5. Как защитить себя и своих детей от набора веса и от возможного развития диабета второго типа в дальнейшем? - Шестакова Екатерина Алексеевна, эндокринолог, Кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник <https://disk.yandex.ru/i/eY60P2dph95gyg>

6. Об организации здорового питания детей - Александр Васильевич Джеус, директор Всероссийского детского центра «Орленок» <https://disk.yandex.ru/i/Px0JzByWV0qCgA>

7. Чем опасно детское ожирение и почему важно отслеживать вес ребенка? - Ольга Владимировна Васюкова, к.м.н., детский эндокринолог, ведущий научный сотрудник детского отделения тиреоидологии, репродуктивного и соматического развития ФГБУ "НМИЦ эндокринологии"

МинЗдрава РФ <https://disk.yandex.ru/i/yVxPw6ApGCTtg> **Мультфильмы:**

1. Мультфильм «Ванечка». Питание подростков. <https://disk.yandex.ru/i/nounyACYbSxdFA>

2. Мультфильм «Санпросвет». Простые правила гигиены на каждый день – напоминание подросткам https://disk.yandex.ru/i/RY_3GEHjTt2hrQ **Визуальные материалы:**

1. Карточки с Петей Лентяевым <https://disk.yandex.ru/d/n4aVsAQ9s4uTaA> 2. Гигиена подростков в школе (карточки для соц.сетей) <https://disk.yandex.ru/d/fUyZWjJPQCZSJw>

3. К чему может привести недостаток йода в организме (карточки для соц.сетей) <https://disk.yandex.ru/d/llmYNeP2wjVmRg> 4. Топ-8 здоровых перекусов для школьника (подростка) <https://disk.yandex.ru/d/GZCC2H1jUhjcvw>