



здоровое поколение
ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

2024
ГОД СЕМЬИ



ЭКЗАМЕНЫ И КОНТРОЛЬНЫЕ

Забота о здоровье ребенка в
период высоких нагрузок

zdorovoe-pokolenye.ru

Скоро экзамены, и вы переживаете всей семьей за успехи ребенка?

ОГЭ, ЕГЭ, ВПР - эти аббревиатуры пугают и родителей, и школьников.

Именно в этот момент ваша поддержка нужна ребенку больше, чем когда-либо. Стресс, связанный с контрольными и экзаменами, огромен, и родителям важно быть рядом физически и морально 🧡

Один из способов помочь ребенку преодолеть стресс - правильное питание. Убедитесь, что ваше чадо получает полноценное и сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами.

Чем разнообразить рацион, чтобы оказать ощутимую поддержку организму и стимулировать умственную деятельность?

Как помогает физическая активность в успешной сдаче экзаменов?

Узнайте ответы на эти и другие вопросы в специальном материале, разработанном Министерством образования совместно со Всероссийским социальным проектом @zdorovoe_pokolenye_rf ("Здоровое поколение") в рамках Года Семьи.

🧡 "Гайд по продуктам для улучшения памяти, внимания и успеваемости" станет отличным помощником родителям и педагогическим работникам в самый активный и тяжелый период учебного года.

Вместе вы преодолеете любые трудности и добьетесь успеха на экзаменах! ❤️

#здоровоепоколениеупдн

#здоровоепоколение_семья