



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

**ЗДОРОВАЯ
УДМУРТИЯ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

Здоровая семья – счастливая семья!

Все родители хотят видеть своих детей здоровыми и счастливыми, но не задумываются о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, окружающим миром и людьми. Что же для этого нужно делать?

Правильно питаться ...а вместе вкуснее!

Здоровый ежедневный рацион семьи должен состоять из 40 % зерновых продуктов (цельнозерновой хлеб, крупы, макароны); 30 % разнообразных овощей, фруктов, свежей зелени; 25 % нежирного мяса, рыбы, молочных и кисломолочных продуктов. Необходимо ограничить потребление сахара (до 50 г в сутки), соли (до 3 г в сутки), кондитерских изделий, сладких газированных напитков, соков промышленного производства.

Количество приемов пищи должно быть 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин.

Совместный прием пищи – ключ к единению вашей семьи.

Физкультура и спорт ...а вместе веселее!

Совместные занятия физкультурой и спортом укрепляют силы «внутреннего притяжения», увеличивают «потенциал доверия» семьи. Физкультура и спорт – это та сфера, которая раскрепощает родителей и детей, способствует их общению, сплочению, а также вырабатывает иммунитет против вредных привычек.

Вы можете выполнять зарядку по утрам, устраивать семейные пробежки, заниматься плаванием, ездой на велосипеде или просто побольше гулять вместе.



Отказ от вредных привычек

...а вместе быстрее!

У многих есть вредные привычки, на которые иной раз даже не обращают внимания. Кто-то любит грызть ногти, а кто-то накручивать волосы на палец, но есть и более серьезные вредные увлечения, такие как курение, наркомания и алкоголизм. Избавиться от серьезных зависимостей довольно сложно, но все же можно. Вредные привычки наносят вред не только тем, кто с ними «дружит», но и членам их семей.

Поддержка семьи при отказе от вредных привычек бесценна.

Сон

...а вместе крепче!

Для нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Для полноценного сна необходимо выполнение следующих условий: за 1-1,5 часа до его начала прекратить напряженную умственную работу, отказаться от использования гаджетов перед сном, лечь в одно и то же время, засыпать в полной темноте и тишине, спать в хорошо проветренном помещении. Нормой продолжительности сна для взрослых считается 6-8 часов, для детей – до 11 часов.

Не поленитесь организовать вечерний ритуал для спокойного погружения в сон. Он станет прекрасной традицией, объединяющей семью.

Психологическое спокойствие

...а вместе спокойнее!

При благоприятном микроклимате каждый член семьи чувствует себя любимым, нужным, защищенным и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, где заряжается бодростью и оптимизмом.

Благополучие человека в семье переносится на другие сферы взаимоотношений: на сверстников в детском саду и школе, на коллег по работе и т. д.

Личная гигиена

...а вместе бодрее!

Здоровый образ жизни в семье не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви и жилья, чистку зубов и консультацию стоматолога, регулярные водные процедуры.

Основу благополучия семьи составляют ее сплоченность, взаимное доверие, благожелательность, любовь. Если родители заложили прочный фундамент, то можно не переживать, отпуская своего ребенка в свободную взрослую жизнь.

