

# Традиционные семейные ценности – основа здоровья семьи!



Семья – это самая важная социальная единица и основа формирования здоровья человека и общества. Образ жизни человека складывается не только под влиянием внешних условий, но и под воздействием привычек, ценностей, идеалов, сформированных в семье, многие из которых усвоены человеком и сохраняют устойчивость на протяжении всей его жизни.

# Планирование беременности

Рождение ребенка является одной из самых важных ценностей в жизни, а главная мечта будущих родителей – чтобы их ребенок родился здоровым.

Если пара решила стать родителями, то к такому шагу необходимо подойти рационально и заблаговременно подготовиться.

Поэтому при планировании беременности следует ориентироваться на следующие положения:

- ✓ благоприятный репродуктивный возраст матери - 19-35 лет,
- ✓ интервал между родами — не менее 2-2,5 лет,
- ✓ зачатие допустимо не ранее, чем через 2 месяца после перенесенного супругами острого инфекционного заболевания,
- ✓ за 2 месяца до планируемой беременности обоим супругам следует отказаться от вредных привычек,
- ✓ при хронических соматических заболеваниях у женщины беременность допустима при наступлении стойкой ремиссии и отсутствии обострения в течение 1-5 лет (в зависимости от характера заболевания),
- ✓ нормализация веса тела женщины, планирующей беременность.



# Медицинская активность

Под медицинской активностью понимают деятельность людей в области охраны, улучшения индивидуального и общественного здоровья в определенных социально-экономических условиях.

Она включает в себя:

- ✓ посещение медицинских учреждений,
- ✓ выполнение медицинских предписаний и советов,
- ✓ ответственное поведение при лечении и реабилитации,
- ✓ целенаправленная деятельность по формированию здорового образа жизни.

**На семье лежит важная роль в здоровьесбережении детей, мотивации к здоровому образу жизни и повышению медицинской активности.**



**2024**  
ГОД СЕМЬИ

# Совместные приёмы пищи

Исследования показали, что в семьях, где дети и родители соблюдают традицию совместных приёмов пищи, взрослые и дети более полноценны, эмоционально сильны и имеют лучшее психическое здоровье.

Для здоровья детей и взрослых важно делать выбор в пользу здоровой пищи. Вредными являются как избыточное, так и недостаточное питание.

Ежедневный здоровый рацион семьи должен быть сбалансированным и полноценным, в него должны входить зерновые продукты, овощи, фрукты и зелень, молочные и кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса и птицы, рыба, яйца, бобовые, в небольших количествах - орехи, растительное и сливочное масло.



2024  
ГОД СЕМЬИ

# Физическая активность в семье

Большое значение для семьи имеет физическое воспитание. Семья во многом определяет отношение детей к физической активности и их интерес к спорту. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых и естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни детей, просмотр телевизионных спортивных передач и фильмов).



2024  
ГОД СЕМЬИ



# Совместный досуг в семье

Совместные прогулки на свежем воздухе, пикники, поездки на природу или просто настольные игры в домашней обстановке - все это отличные способы провести время вместе и оторваться от повседневной рутины. Такие мероприятия не только помогают расслабиться и насладиться взаимным общением, но и способствуют укреплению психоэмоционального и физического здоровья.



 2024  
ГОД СЕМЬИ

# Любите и берегите свои семьи

Семья – это счастье, любовь и удача,  
Семья – это летом поездки на дачу.  
Семья – это праздник, семейные даты,  
Подарки, покупки, приятные траты.

**Будьте  
здоровы!**

Рождение детей, первый шаг, первый лепет,  
Мечты о хорошем, волнение и трепет.  
Семья – это труд, друг о друге забота,  
Семья – это много домашней работы.



Семья – это важно! Семья – это сложно!  
Но счастливо жить одному невозможно!  
Всегда будьте вместе, любовь берегите,  
Обиды и ссоры подальше гоните,  
Хотим, чтоб про вас говорили друзья:  
Какая хорошая эта семья!

М. Лангер

**2024**  
ГОД СЕМЬИ