



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ  
УЗ «МОГИЛЕВСКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И  
ЭПИДЕМИОЛОГИИ»

## ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВАЯ НАЦИЯ!



*Здоровье семьи: 5 составляющих хорошего  
самочувствия детей и взрослых*

*Берегите себя и близких – и будьте здоровы!!*

*Забойтесь о своих близких и их самочувствии – пусть у вас  
будет как можно меньше поводов для беспокойства и как  
можно больше поводов для радости!*





Здоровье бесценно – все мы знаем эту истину, но далеко не всегда ей следуем. И передаем свои привычки, полезные и не очень, а также культуру заботы о себе собственным детям. Каковы же они, слагаемые семейного здоровья?

### **1. Основы семейного здоровья: правильное питание**

Основное слагаемое здоровья – рациональное питание. Правильный рацион должен быть сбалансированным, полноценным, иметь оптимальный режим (идеальная формула дробного питания: 3 основных приема пищи + 2 полезных перекуса в течение дня).

В здоровый ежедневный рацион семьи должны входить зерновые продукты (цельнозерновой хлеб, крупы), разнообразные овощи, фрукты и свежая зелень, молочные и кисломолочные продукты (сыр, молоко, кефир, сметана, творог), источники белка – нежирное мясо и птица, рыба, яйца, бобовые, орехи, растительное (подсолнечное, оливковое) масло.

Ограничивайте потребление сахара, соли и кондитерских изделий, старайтесь избегать полуфабрикатов, фастфуда, сладких газированных вод.

Важно соблюдать и ежедневный питьевой режим: для взрослых и подростков он составляет 2-2,5л. жидкости, для детей дошкольного возраста – 800мл. в день, для младших школьников – 1л.

### **2. Основы семейного здоровья: активный образ жизни**

Как известно, движение – жизнь, и оно же – эликсир молодости. К семейным традициям, укрепляющим дух и тело, можно отнести совместные занятия спортом и трудовой деятельностью (пусть это будет работа на грядках, мытье посуды, уборка и прочие полезные дела, в которые можно вовлечь и подрастающего ребенка), прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, путешествия, общие хобби и творчество.

Быстрая ходьба, танцы, бег трусцой, плавание или занятия в фитнес-клубе длительностью от 30 минут до



одного часа пять раз в неделю – то, что доктор прописал, чтобы во многих случаях можно было забыть о таблетках!

### **3. Основы семейного здоровья: соблюдение правил гигиены**

Важный элемент здорового образа жизни – личная гигиена. Она включает в себя уход за телом, поддержание чистоты одежды и обуви, регулярную чистку и своевременную замену расчесок, зубных щеток, бритв, мочалок и других индивидуальных предметов гигиены.

Пренебрежение простыми правилами зачастую оборачивается проблемами со здоровьем, среди которых следует особенно выделить так называемые «болезни грязных рук», пик которых приходится на летний сезон.



### **4. Основы семейного здоровья: режим труда и отдыха**

Всем членам семьи нужен гармоничный распорядок дня с чередованием труда и отдыха (активного и пассивного), регулярным питанием, временем на полноценный сон. Правильный распорядок дня не только укрепляет здоровье, но и улучшает самочувствие и настроение, дарит бодрость, энергию, оптимизм, повышает производительность труда. Как следствие, вы делаете успехи в работе, дети – в учебе.

### **5. Основы семейного здоровья: отказ от вредных привычек**

Вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, зависимость от наркотиков, – разрушают жизнь человека и его близких и несовместимы с понятием здорового образа жизни. Стремитесь к полному отказу от всего, что наносит непоправимый ущерб организму, ведь дети с большой долей вероятности переймут ваше отношение к сигарете, рюмке и наркотику. Согласно исследованиям канадских ученых, дети могут начать курить не только из-за подражания своим родителям, но и из-за того, что их легкие уже «приобщены» к табаку по причине пассивного курения. Доказано влияние наследственности на детей пьющих родителей: мальчики из неблагополучной в этом плане семьи становятся алкоголиками чаще, нежели их ровесники, воспитанные родителями, предпочитающими трезвый образ жизни.

