



ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
**КОРПОРАТИВНОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**



РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР  
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ  
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР



РЕГИОНАЛЬНОЕ  
ОТДЕЛЕНИЕ  
ФСС РФ по УР

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 наматывать 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 консультация 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.

