

Основы семейного здоровья

Все мы знаем, что здоровье бесценно, но далеко не всегда следуем этой истине. И передаем свои привычки, полезные и не очень, а также культуру заботы о себе своим детям.

1. правильное питание

Одно из самых важных составляющих здоровья – это рациональное питание. Ваш 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. активный образ жизни

Так же известно, что движение – это жизнь, оно же и 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. 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 гигиены зачастую оборачивается проблемами со здоровьем, среди которых следует особенно выделить так называемые «болезни грязных рук», пик которых приходится на летний сезон.

4. 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. отказ от вредных привычек

Вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем, зависимость от наркотиков – всё это 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.

Будьте здоровы!

Заведующий отделением
информационного обеспечения и
здорового образа жизни
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»

Светлана Мотовилова