

РЕЦЕПТ СЕМЕЙНОГО СЧАСТЬЯ - «ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»



ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Основа здоровья - рациональное питание;
- необходимо сформировать привычку правильного питания: исключить из рациона продукты, содержащие большое количество животных жиров;
- отказаться от чрезмерного потребления соли и сахара. В ежедневный рацион должны входить зерновые продукты;
- активизировать пешие прогулки, пробежки на свежем воздухе, занятия спортом в соответствии со своим возрастом. «Движение - это жизнь!»;
- важна сексуальная активность;
- необходимо уменьшить стрессовые ситуации, быть уравновешенным, уметь управлять эмоциями, быть оптимистичным (в работе, в быту, в семье), так как благоприятный климат хорошо влияет на Ваше здоровье и здоровье всех членов семьи;
- организовать свою трудовую и культурную деятельность с максимальной эффективностью, что дает возможность реализации и отражает сущность каждого человека;
- отказаться от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение), что способствует продлению жизни.

СЕМЬЯ - это школа любви. Только в благополучной и **ЗДОРОВОЙ** семье, ребенок становится человеком высоких ценностей, чести. Человек - совершенство природы, но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться ее красотой, очень важно иметь крепкое здоровье. Здоровая семья - это семья в которой присутствует здоровый и психологический климат, духовная культура, материальный достаток.

«Здоровье - не все, но без здоровья - ничто», - говорил мудрый Сократ.



ПОЛОВОЕ И ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

- Регулярно проходите профилактические обследования: флюорографию, диспансеризацию;
- избегайте случайных связей;
- избегайте пользования общими полотенцами, мочалками, зубными щетками, расческами, даже косметическими средствами;
- соблюдайте гигиену рук;
- не пробуйте косметику в магазинах из тестеров непосредственно на себе;
- не позволяйте никому брать ваше нижнее белье, купальники, одежду и не пользуйтесь чужими вещами сами;
- в примерочных не примеряйте нижнее белье на голое тело;

- не пейте из чужих бокалов и чашек, не ешьте из чужой посуды, а также не позволяйте никому делать это с вашей пищей и напитками;
- научите детей и объясните им доступно и понятно, что нельзя брать друг у друга изо рта жевательную резинку и, почему нельзя кусать чужой бутерброд или яблоко и позволять так поступать со своей едой.



Эти правила помогут защитить вас и вашу семью от проникновения в организм множества возбудителей, крайне неприятных и опасных заболеваний.

Сознательное и ответственное отношение к здоровью, как общенародному достоянию, должно стать нормой жизни и поведения для всех людей.

ГБУЗ ГКБ №13 г. Уфы РБ
Рентгенодиагностическое отделение

Редактор.: М.Х. Сагадеева
Художник: Л.В. Судакоева
Автор С.Н. Шафикова
15.04.2018 г.