

ЗОЖ и семья

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



Что такое семья?

2

СЕМЬЯ – это социальный институт, являющийся базовой ячейкой общества, характеризуется следующими признаками: добровольность вступления в брак, общность быта у членов семьи, вступление в брачные отношения, стремление к рождению детей, их социализации и воспитанию



Для чего необходимо планирование семьи



Для рождения здоровых и желанных детей



Для сохранения здоровья женщины



Для сохранения репродуктивного потенциала



Для осуществления жизненных планов



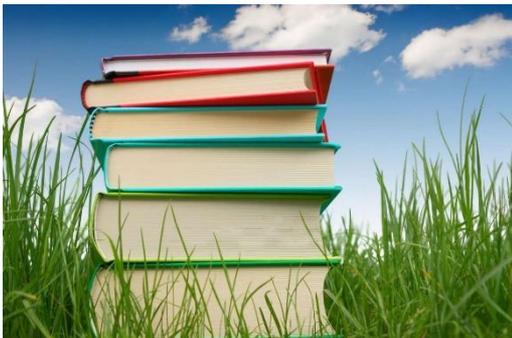
Репродуктивное здоровье

Под **репродуктивным здоровьем** подразумевается состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний репродуктивной системы или нарушения ее функций

Репродуктивная система — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения)



Из чего складывается здоровый образ жизни?



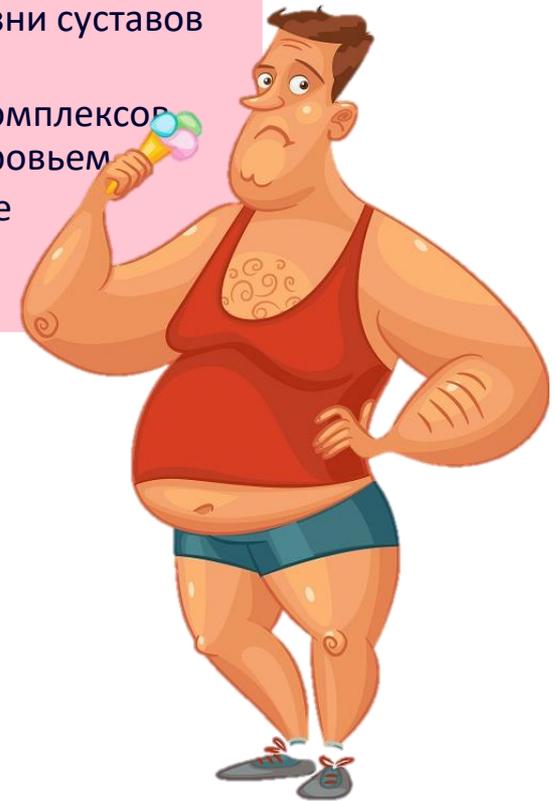
Правильное питание

- Красота, стройность, Энергия
- Желание нравиться, носить красивые вещи
- Отсутствие проблем со здоровьем



Неправильное питание

- Лишний вес
(непривлекательный внешний вид, фактор риска сахарного диабета, АГ, болезни суставов и др.)
- Возникновение комплексов
проблемы со здоровьем
- Проблемы в семье



Правильное питание в семье

ВАЖНО!

- Желание всех членов семьи
- Хорошее настроение



Возможен романтический завтрак, ужин



Еда «на скорую руку» исключает общение с семьей

Совместное приготовление блюд – семейный ритуал, совместное времяпрепровождение



Гиподинамия

Это недостаточная физическая активность

- Приводит к нарастающему чувству апатии, быстрой утомляемости, снижению работоспособности, повышению агрессивности
- Присоединяются головные боли, повышается риск травм, увеличивается масса тела, появляется одышка, мышечные боли
- У мужчин возможно появление эректильной дисфункции



Мужское здоровье в женских руках, а женское счастье в мужских!



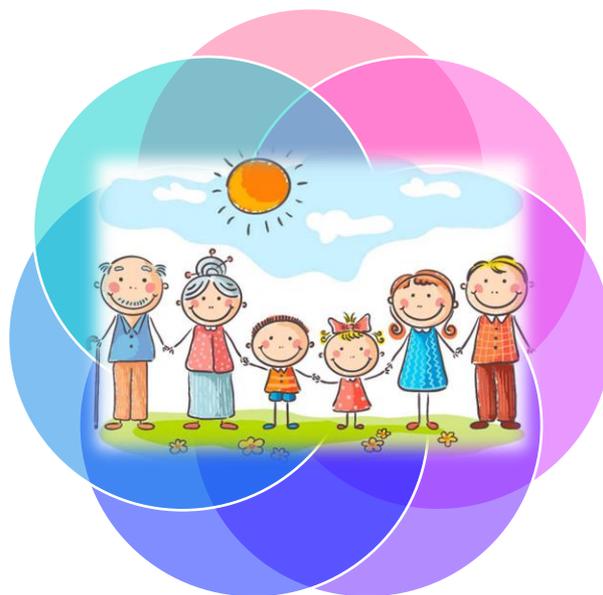
Известные поговорки о семье

«Вся семья
вместе, так и
душа на месте»

«Муж и жена –
одна сатана»

«В родной
семье и каша
гуще»

«В семье
любовь да
совет, так и
нужды нет»



«Всем сестрам
по серьгам»

«Человек семьей
крепок»

«Где семья
дружна, не
страшна беда»



