

# ЗОЖ и семья

ГБУЗ ПК «Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



# Что такое семья?

**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?



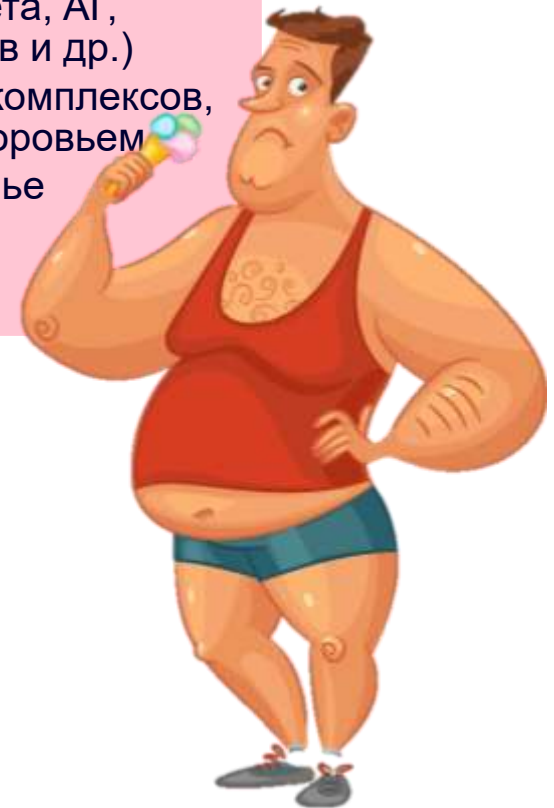
## Правильное питание

- 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!



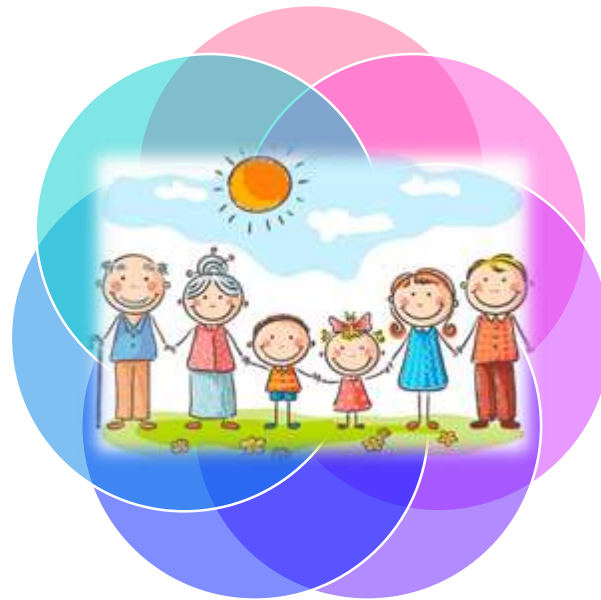
# Известные поговорки о семье

«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»



Спасибо за  
внимание!

[www.budzdorovperm.ru](http://www.budzdorovperm.ru)

