Международный день семьи

10.05.2024г.

Данный праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН 20 сентября 1993 года. Праздник "Международный день семьи" был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам семьи, которых сегодня существует большое количество.

Семья является одним из важнейших институтов общества и самой первой ступенью социализации человека. Ее развитие и преобразование происходит вместе с окружающим миром, в зависимости от требований времени и потребностей общества.

День семьи позволяет нам лишний раз задуматься о важности семьи в нашей жизни и проявить внимание к близким людям. Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. Очень важно, чтобы семья была прочной. В семье ребенок учиться постигать секреты общения между людьми, учиться любви и заботе. Через семью от одного поколения к другому передаются мудрость и знания.

Чтобы семья была здоровой и крепкой важно вести здоровый образ жизни. Чтобы вести здоровый образ жизни, нужно следовать нескольким несложным правилам:

1. Слушайте свой организм. У каждого различные способности и потребности. Все, что вы делаете, должно приносить вам радость и удовлетворение. Если вы плохо себя чувствуете – что-то нужно менять.

2. Ставьте перед собой правильные цели, например, достичь определенного веса. Не стремитесь к неестественной худобе или огромным мускулам.

3. Сделайте здоровый образ жизни своей привычкой. Если подчинить занятия спортом и прием пищи определенному распорядку и соблюдать его изо дня в день, здоровый образ жизни станет привычным и даже необходимым. Главное соблюдать дисциплину.

4. Не забывайте отдыхать. Всему свое время и место: когда рабочий день закончен, не думайте о работе. Посвятите это время себе и своей семье. Активный отдых принесет вам бодрость и силы, а здоровый сон позволит всегда быть в тонусе.

5. Не сдавайтесь! Даже если вы скушали шоколадку или аппетитный кусочек торта, пусть они тоже пойдут вам на пользу. В конце концов, шоколад способствует выработке эндорфинов – гормонов счастья и содержит витамин Е. Главное – не злоупотреблять.

6. Пьянство и курение дают лишь иллюзию приятного состояния. На самом деле, они разрушают организм изнутри. Вредным привычкам нет места в жизни здорового и красивого человека.

7. Знайте меру. Изнуряющие тренировки и голодание вряд ли пойдут вам на пользу. Белки, жиры, углеводы – нельзя исключать их из своего рациона. Все они нужны для строительства и роста клеток.

8. У меня все получится! Повторяйте это каждый день, ведь слова обладают большой силой. Аутотренинг поможет вам достичь успеха.

9. Наберитесь терпения. Невозможно измениться за один день. Это длительный и порой утомительный процесс. Но не стоит останавливаться на пути, даже если вас сопровождают неудачи.

10. Будьте здоровы!

Помощник врача-гигиениста Толстик А.П.