Счастливая семья — здоровое будущее!

Позитивный образ семьи

— вклад в здоровое будущее поколение



Здоровая семья — счастливые дети!

Дети учатся не только словам,
они замечают, как мы живём,
общаемся и заботимся друг о друге.

1 Здоровая семья начинается с отношений

Уважение, доверие, внимание и возможность спокойно говорить о своих чувствах создают для ребёнка ощущение безопасности и поддержки.



Ваше внимание — самая большая поддержка для ребёнка

2 Ребёнок учится на примере

Если в семье принято заботиться о здоровье, ребёнку проще воспринимать это как естественную часть жизни: соблюдать режим сна, выбирать разнообразное питание, быть физически активным, соблюдать личную гигиену и обращаться за помощью при необходимости.

Наши привычки — их будущее!



3 Что можно делать вместе

1. Есть и готовить.
2. Больше двигаться и гулять.
3. Соблюдать режим сна и отдыха.
4. Разговаривать без крика и унижения.
5. Поддерживать интересы и успехи ребёнка.
6. Показывать собственным примером ответственное отношение к здоровью.

4 Семейная поддержка — тоже забота о здоровье

Поддерживающие отношения с близкими — важная часть благополучия. Ребёнку важно знать: его слышат, принимают и готовы помочь.

Вместе мы справимся с любыми трудностями!



Здоровые дети — счастливая страна!

Не идеальная семья, а семья, в которой есть забота, уважение, поддержка и готовность учиться друг у друга.

Автор: Государственное учреждение
«Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»