

## **Международный день семьи**

В Международный день семьи, который отмечается ежегодно **15 мая**, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Костромской области в Галичском районе напоминает о правилах гигиены для всей семьи.

### **Здоровый образ жизни семьи складывается из нескольких факторов:**

**Здоровое питание.** Для здоровья детей и взрослых вредными являются как избыточное, так и недостаточное питание. Ежедневный здоровый рацион семьи должен быть сбалансированным и полноценным, в него должны входить зерновые продукты, овощи, фрукты и зелень, молочные и кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса и птицы, рыба, яйца, бобовые, в небольших количествах - орехи, растительное и сливочное масло.

**Физическая активность.** Большое значение для семьи имеет физическое воспитание. Семья во многом определяет отношение детей к физической активности и их интерес к спорту. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых и естественно возникающая их совместная деятельность (обсуждение успехов спортивной жизни детей, просмотр телевизионных спортивных передач и фильмов).

**Личная гигиена.** Для правильного развития ребенка большое значение имеют внешние условия среды, в которых он растет и воспитывается. Родители должны создавать оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье. Необходимо помнить, что гигиеническое воспитание с раннего возраста формирует характер, организованность, самостоятельность, прививает гигиенические навыки, которые помогут ребенку быть здоровым.

Задача родителей донести до сознания своих детей, что вредные привычки легче предотвратить, чем потом от них избавиться.

**Личная гигиена** - это свод правил поведения человека в быту или на производстве. В узком понимании - гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушение требований личной гигиены может негативно сказаться на здоровье не только одного человека, но и больших групп людей (коллективы, семьи, члены различных сообществ).

**Чистота и гигиена – это для всех!**

**Берегите себя и своих близких!**

**Будьте здоровы!**