

# СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ



Люби свою семью и делай её лучше

01



Дари родителям радость

02



Умей найти и выполнить дело на пользу и радость членам своей семьи

03



Будь внимательным и чутким, всегда готовым прийти на помощь членам своей семьи

04



Свято храни честь своей семьи

05





## Как справляться с разногласиями и конфликтами с бабушками и дедушками в воспитании ребёнка?



## 2 НЕ СТАВЬТЕ ТРЕБОВАНИЙ СТАРШЕМУ ПОКОЛЕНИЮ

Лучше обратитесь за советом.

*Это даст им возможность поделиться опытом и, возможно, смягчить свою точку зрения на воспитание и принять вашу.*



## 4 НЕ ЗАНИМАЙТЕ СТОРОНУ В КОНФЛИКТЕ

Если произошёл конфликт между внуком и бабушкой или дедушкой, дайте возможность им самим решить свои споры.

*Этим вы можете их подтолкнуть к развитию навыков взаимодействия и не обидеть ни одну из сторон.*



## 1 ПОГОВОРИТЕ С БАБУШКАМИ И ДЕДУШКАМИ

- Какой именно помощи вы ждёте от них?
- Что вы считаете приемлемым, что можно и что нельзя делать в воспитании ребёнка?

*Разговаривайте доброжелательно, с вниманием относитесь к точке зрения бабушки и дедушки по обсуждаемым вопросам.*



## 3 ОБОСНОВЫВАЙТЕ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ

Делитесь информацией, на которую опираетесь в вопросах воспитания.

*Авторитетный источник информации может быть для ваших родителей более убедительным, чем их сын или дочь, которые в их представлении часто остаются детьми, несмотря на их возраст.*

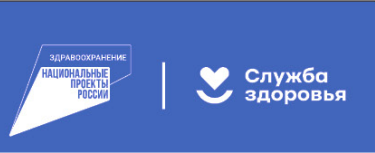


## 5 ЧАЩЕ СОВЕТУЙТЕСЬ ПО РАЗНЫМ ВОПРОСАМ

*Так ваши родители будут чувствовать себя более вовлечёнными в процесс воспитания, и у них будет меньше оснований оспаривать ваши методы и подходы.*



# СЕМЕЙНЫЙ ЗОЖ



Психологическое здоровье семьи оказывает значимое влияние на формирование здоровья ребенка. Оно зависит от психологического климата в семье, традиций здорового образа жизни и от многих других компонентов семейной жизни.

## УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку. Родительская поддержка порождает доверительные отношения, поднимает самооценку, способствует успехам в учебе и нравственному развитию.

Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

Обсуждайте новости, информационные поводы. Обсуждая с ребенком новость о последствиях рискованного поведения, дайте ребенку понять, что его жизнь и здоровье ценны для вас, а рисковать ими подобным образом не стоит.



Интересуйтесь мнением своего ребенка. Формируйте его способность критически осмысливать информацию. Проводите семейные обсуждения интересных подростку тем.

Показывайте личный пример. Будьте примером для подражания, следуйте тем же принципам, которым учите детей. Вы можете быть источником вдохновения и мотивации для своих детей!

Помогайте ребенку исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

Обсуждайте ценности вашей семьи. Делитесь с ребенком тем, что считаете важным в жизни и ценным в людях.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребенка проблеме. Специалисты помогут вам понять, насколько серьезна проблема, и дадут рекомендации по ее разрешению.



ЗОЖ 55 ТАК ЗДОРОВО

Фото с сайта Freepik.

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЭТО ЦЕННОСТЬ, КОТОРУЮ МОЖНО ПРИВИТЬ СЕМЬЕ, ПРОВОДЯ ВРЕМЯ ВМЕСТЕ

### СОВМЕСТНЫЕ ФИЗИКУЛЬНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ:



- Делайте всей семьей каждое утро зарядку.
- Организуйте семейные прогулки или велосипедные поездки в парке или лесу, походы. Это прекрасная возможность провести активно время на свежем воздухе.
- Попробуйте различные виды спорта вместе, такие как плавание, волейбол, футбол, теннис, бадминтон, боулинг или катание на роликах и коньках. Совместные занятия не только будут способствовать развитию физической активности, но и укрепят связь между членами семьи. Выберите то, что принесет удовольствие каждому.
- Проводите прогулки с домашними питомцами. Они объединяют физическую активность и заботу о животном.

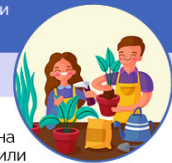
### СОВМЕСТНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЫХ БЛЮД:



- Приготовьте здоровые и вкусные блюда вместе с детьми. Поговорите о пользе правильного питания.
- Заведите семейную традицию готовить вместе определенные полезные блюда и собираться за общим столом или ходить на пикник.

Самая здоровая еда — это еда, которая приготовлена в домашних условиях из свежих и желательно экологически чистых продуктов. Приоритет отдавайте злакам, овощам, фруктам, нежирному мясу и морепродуктам, богатым белками. Откажитесь или уменьшите в рационе жирное, копченое, мучное и сладкое. Сладости можно заменить фруктами, которые богаты клетчаткой, сухофруктами и орехами. Бананы, клубника достаточно сладкие, и при этом намного полезнее выпечки или конфет.

### СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ ПРОВОЖДЕНИЯ:



- Проводите интеллектуальные игры, головоломки и шарады, они позволят провести время с пользой для ума.
- Проводите время на природе с активными играми, например, ловля мяча или игры на свежем воздухе.
- Занимайтесь рисованием или музыкой, изготовьте поделки из подручных материалов.
- Читайте книги вслух и обсуждайте прочитанное.
- Посетите театры, кино, музеи, концерты, выставки, мастер-классы, парки аттракционов или планетарий.
- Создайте небольшой сад на заднем дворе или на балконе. Вовлеките детей в уход за растениями, посадку микроразели, овощей и фруктов.
- Посадите семейное дерево или цветок. Их рост, появление новых листочков и цветов вас точно порадует.
- Не забывайте организовывать время для отдыха, релаксации и общения в кругу семьи. Умение расслабиться вместе поможет снять стресс и создать гармоничную атмосферу в семье, что благоприятно повлияет на общее физическое и эмоциональное состояние всех членов семьи.

Фото с сайта Freepik.

## Беременность и работа

Беременность – совершенно особенный период в жизни женщины. Однако, несмотря на очевидные изменения, происходящие с организмом будущей мамы, ожидание ребенка – не повод отказываться от привычного образа жизни. В том числе и любимой работы. Конечно, при условии, что беременность протекает нормально.

Если карьера не стоит в ряду ваших приоритетов на первом месте, а с материальным обеспечением справятся супруг или сбережения, можно себе позволить на время беременности отказаться от работы. Тогда вам удастся полностью посвятить себя подготовке к рождению малыша: много гулять на свежем воздухе, правильно и регулярно питаться и заниматься специальной гимнастикой.

Беременной женщине не стоит делать вид, что в ее жизни ничего не происходит, а 12-часовой рабочий день, перекусы бутербродами и командировки с многочасовыми перелетами – нормальное явление при ожидании появления на свет ребенка. Для умственной активности беременность совершенно не помеха, а вот режим физической активности женщине придется все-таки пересмотреть.

Беременным женщинам противопоказана работа, связанная с чрезмерным физическим напряжением: поднятие тяжестей, частые наклоны, долгое стояние на ногах или постоянное пребывание в неудобной и однообразной позе. Подобные нагрузки нередко становятся причиной нарушения нормального протекания беременности и даже гибели малыша. Во время беременности откажитесь и от работы в задымленных помещениях, в непосредственной близости от токсичных веществ и химикатов, на производстве с повышенным шумом.

Даже если работа не связана с чрезмерными физическими нагрузками, во время беременности избегайте авиаперелетов, длительных поездок на автомобиле или поездах. Первые грозят опасными перепадами давления, вторые – слишком долгой и однообразной позой, а третьи – отсутствием должного уровня гигиены.

Больше всего повезло работникам умственного труда – они могут заниматься своим делом вплоть до самых родов при условии, что работа не требует чрезмерных физических нагрузок. Как правило, такая работа в основном сидячая, и в основном – за экраном компьютера или ноутбука. Длительное пребывание в однообразной сидячей позе не полезно любой женщине, а будущей маме грозит отеками ног, варикозным расширением вен и застоем крови во внутренних органах.

Так что придётся радикально поменять график и условия такой работы. Для работы за столом выберите максимально удобное кресло с хорошей поддержкой позвоночника. Каждые 15 минут устраивайте себе перерыв, вставайте из-за стола и делайте классическую офисную зарядку: несколько упражнений, которые позволяют разгрузить позвоночник, расслабить кисти рук и улучшить кровообращение в ногах. А часть обеденного перерыва посвятите прогулке на свежем воздухе, если такая возможность есть.

Лучше, если о беременности женщины непосредственный руководитель узнает как можно раньше. В таком случае появляется время заранее обговорить возможные изменения в режиме работы, потенциальные больничные листы, снижение нагрузки и даже подбор заместителя на время декретного отпуска. И уж точно о беременности должны вовремя узнать коллеги по работе – это позволит избежать ненужных стрессов и конфликтов.

Не пренебрегайте декретным отпуском, даже если самочувствие и работоспособность на протяжении всей беременности отличные. С 30 недели беременности имеет смысл покинуть рабочее место – ведь с седьмого месяца беременности нагрузка на женский организм становится очень большой. Все чаще требуется принимать удобное полугоризонтальное положение, больше спать и гулять, а переключаться можно на несложную домашнюю работу.

Работать беременная женщина может до самого декретного отпуска или даже родов, если она занята умственным трудом. Но если работа сидячая, чаще вставайте с места и старайтесь больше двигаться. А с 30 недели переключите рабочее рвение на несложные домашние дела.

По материалам официального Интернет-портала Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://www.takzdorovo.ru/>

## Как физическая активность во время беременности влияет на мать и ребёнка

Можно ли заниматься фитнесом во время беременности и как это влияет на ребенка. Что стоит знать, а чего делать нельзя?

Любой родитель, безусловно, хочет вырастить не просто умного и здорового ребенка, но и физически развитого. Для этого многие начинают прививать любовь к здоровому образу жизни и спорту чуть ли не с рождения. Но даже это еще не предел - сейчас врачи советуют заниматься небольшими физическими нагрузками даже во время беременности. Это, по их словам, не только помогает лучше пережить роды, но и даже до рождения привить ребенку любовь к спорту.

Эти слова подтверждаются исследованием 2012 года, в рамках которого женщин со сроком беременности в 12-14 недель разделили на две группы, одна из которых начала тренироваться (и делала это вплоть до 36 недели), а другая нет. Занятия длились примерно 45 минут, в которые входили прогулка, стэп-фитнес, кардио и легкие силовые упражнения. Результатом стало не только более быстрое восстановление после родов, но и значительное уменьшение случаев кесарева сечения: 2 против 10 у группы без физической активности.

С биологической точки зрения, во время беременности у женщин увеличивается обмен кровообращения, потому что появляется новый круг - плацентарный. Это приводит к дополнительным сердечным нагрузкам. Физические упражнения, как мы все знаем, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и укреплению сердечной мышцы. А во второй половине срока беременности матка, увеличившись, начинает давить на диафрагму, из-за чего затрудняется дыхание и у организма может случиться кислородная недостаточность. Поэтому кардио-тренировки и упражнения на дыхание помогут легче справиться с родами.

Однако первое, что вам необходимо сделать - это проконсультироваться с врачом, поскольку только он может точно знать, можно ли тренироваться и какие упражнения вам делать. Даже если нет противопоказаний, то начинать тренировки нужно аккуратно - с 20 минут плавно увеличивать до 45 минут по 3 раза в неделю. Даже не стоит думать о таких видах спорта, где высокий риск травматизма: футбол, баскетбол, велоспорт, дайвинг и т.п. Но и просто слишком большие нагрузки, например, длительная ходьба пешком, недопустимы, потому что это может стать причиной кислородного голодания у ребенка. Начиная с 7 месяца беременности, старайтесь избегать упражнений, где вы поднимаете руки вверх.

Из положительно влияющих физических занятий нужно обратить внимание на: аэробику, релакс-упражнения, упражнения на укрепление мышц таза, ходьбу и плавание. Но стоит избегать упражнений, связанных с прессом (это может привести к выкидышу), прыжками и бегом. Следите за тепловым режимом (не перегревайтесь) и пейте больше воды. В качестве униформы тут стоит отказаться от традиционных синтетических обтягивающих маек и штанов, отдайте предпочтение х/б широкой одежде, которая не будет вас ограничивать в движениях. После 19 недели для занятий вам будет необходим бандаж. Также в это время исключите из своей программы упражнения с нагрузкой спины. Ноги обувайте в кроссовки или мягкие тапочки и не занимайтесь в зале или на улице, если температура там выше 20 градусов. Старайтесь следить за своим пульсом, который должен составлять 70% от самого высшего показателя. Рассчитывается это всё по формуле  $(220 - \text{возраст}) * 0,7$ .

Напомним еще раз, что беременным женщинам, прежде чем начинать заниматься фитнесом, необходимо пройти комплексное обследование и посоветоваться со своим акушером-гинекологом. Также желательно заниматься не одной или с подругой, а при тщательном присмотре специального тренера.

По материалам официального Интернет-портала Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://www.takzdorovo.ru/>