



Здоровым быть

здоровым остаются

Быть здоровым - означает намного больше, чем просто не болеть. Быть здоровым - это чувствовать себя комфортно: физически, морально и социально. В повседневной жизни нашим поведением, мы уже можем способствовать нашему здоровью. Последующие важные советы помогут женщинам и их детям поддержать и сохранить своё здоровье.

Много двигаться



Чтобы оставаться здоровым, наше тело нуждается в регулярном движении.

Прогулки, езда на велосипеде, подъём пешком по лестнице и спорт важны не только для детей, но и для взрослых.

Наше дыхание и наш пульс должны учащаться ежедневно, хотя бы на полчаса.

Дети нуждаются в движении и получают удовольствие от этого. Чем меньше мы их ограничиваем, тем лучше. И хорошо, если они поймут, что подвижный образ жизни является неотъемлемой частью повседневности.

Какие физические движения мне нравятся больше всего?

Сколько раз в день я хожу пешком?

Поднимаюсь ли я по лестнице пешком или чаще пользуюсь лифтом?

Занимаюсь ли я спортом?

Где есть возможность моим детям подвигаться и побегать?

Как часто, для пользы моего здоровья, я отказываюсь от езды на машине?

Выходим ли мы иногда с детьми туда, где им можно побегать и порезвиться?

Быть удовлетворённым и уравновешанным



Удовлетворённость и уравновешенность – это внутренние силы, которые помогают противостоять трудностям нашей жизни .
На наши чувства внутренней удовлетворённости и уравновешенности также оказывают влияние обстоятельства извне. Но, в первую очередь, ответственность за это лежит на нас. И если мы ожидаем, что другие люди должны заботиться о нашем довольствии, мы делаем нас зависимыми.

● Как я себя чувствую, когда я собой довольна?

● Что мне даёт чувство удовлетворённости?

● Что я делаю, если я не довольна, не уравновешана или беспокойна?

● Что мне помогает обрести снова баланс?

Здоровое питание



Правильно питаться, это намного больше, чем просто насытиться. Полезное питание помогает нашему организму быть здоровым. Особенно важно, чтобы каждый день мы ели много фруктов, овощей и пили много несладких напитков. Слишком жирная пища и сладкие напитки вредят нашему организму. Очень важно не только то, что мы едим, но и приятная атмосфера за семейным столом. Дети должны научиться правильно питаться. Но для этого им нужны пример и поддержка родителей.

Как я питаюсь?

Как часто мы едим дома фрукты и овощи? Достаточно мы ли пьем воды или чай без сахара?

Чем могут позавтракать мои дети, чтобы лучше концентрироваться в школе?

Как часто мы едим в семейном кругу?

Выключаем ли мы во время еды телевизор и телефоны, чтобы они не мешали нам беседовать?

Друзья и подруги



Мы также нуждаемся и в людях за пределами нашей семьи. В тех, кого мы с удовольствием видим, кому мы доверяем, с кем мы веселимся и в тех, кто нас утешает, если у нас неприятности.

Для приятного общения с другими людьми не обязательно нужны слова. Мы можем объясняться друг с другом улыбкой или жестами.

● Есть ли у меня кто-нибудь, не из круга моей семьи, кому я доверяю?

● Как я могу поближе познакомиться с моей соседкой?

● Как я могу найти себе подругу?

● Что является в дружбе важным?

● Что я могу сделать для того, чтобы дружба продолжалась долго?

Чистить зубы



Уход за зубами должен начинаться ещё до появления первого зуба у младенца. Сахар в бутылочке и постоянное сосание соски, очень быстро портит зубы. Даже маленьким детям (как минимум один раз в день) надо чистить зубы. Дети должны понять, что ежедневная чистка зубов после еды, обязательна не только им, но и подросткам и нам, взрослым.

• Как научить детей чистить зубы после еды?

• Кто мне покажет, как я могу чистить зубы младенцу?

• Как я ухаживаю за своими зубами?

• Пьём ли мы воду или сладкие напитки? Употребляем ли много сладостей?

• Что можно предложить перекусить и попить детям в перерывах, что не вредно для их зубов?

Боли в спине



Самая распространённая проблема здоровья нашего общества - это боль в спине. Чаще всего мы много сидим и мало двигаемся. Самая лучшая профилактика боли в спине быть активным и много двигаться. При тяжёлых физических нагрузках очень важно обращать внимание на правильную осанку. Если мы присаживаемся на корточки при поднятии тяжести, это надо делать с прямой спиной и держать груз как можно ближе к телу. Таким образом мы щадим свою спину. Это так же относится и к уборке, покупках в магазине и при поднятии детей. Расслабляющие упражнения иногда помогают при стоячей или сидячей работах. Боли в спине могут также возникнуть в результате стресса.

● Как я поднимаю тяжести?

● Контролирую ли я свою осанку, если я долго сижу? Или выпрямляюсь ли я периодически ненадолго?

● Нахожу ли я возможность в течении дня, чтобы периодически расслаблять свою спину?

● Знаю ли я упражнения для спины?

● Удобна ли моя обувь?

Необходимые средства для проживания



В нашем обществе очень часто деньги приравниваются к счастью. Мы думаем, что если бы мы могли купить, то или иное, то были бы счастливы. Как долго продлится то счастье, которое мы хотели бы купить за деньги? Что действительно является важным в жизни?

Деньги это не всё. Но мы все очень рады, когда нам их хватает на всё необходимое. Когда нам не хватает денег на жизнь, на помощь приходят гемаиндэ или бюро бюджетной консультации.

Даже дети и подростки, которые растут в этом обществе, ежедневно прельщаются обилием товара. С нашей поддержкой и через наш личный пример, они учатся определять приоритеты и устанавливать границы потребления.

• Как в нашей семье решается, на что будут потрачены деньги?

• Как я могу помочь своим детям научиться заботливо относиться к деньгам?

• Получают ли мои дети карманные деньги раз в неделю, раз в месяц или же они просят деньги постоянно?

• Имею ли я твёрдую сумму, которой я свободно могу распоряжаться?

Мечты и желания



Мечты и желания помогают избежать нам будней. Это наш внутренний мир, который пренадлежит только нам. Они побуждают нас на перемены в нашей жизни.

Если же мечты и желания занимают слишком большое место в нашей жизни, то они нам могут помешать познавать, поддерживать и укреплять всё то доброе и хорошее, что есть в нашей повседневной жизни.

Иногда мы переносим наши несбывшиеся мечты на наших детей. Этим мы можем только усложнить их жизнь и их развитие. Дети нуждаются в их собственных мечтах и должны самостоятельно найти свой жизненный путь.

● Помогают ли мне мои мечты и желания продвигаться по жизни вперёд?

● Настолько ли мои мечты и желания огромны, что кажутся невыполнимыми?

● Могу ли я каждый день что-то делать, чтобы мои желания осуществились? Как я это делаю?

● Даю ли я моим детям право на их собственные мечты или же я хочу, чтобы они воплотили мои не сбывшиеся?

Умение расслабиться



Семья, дети, работа, иногда заботы и тоска по родине, всё это может привести к стрессу. Очень важно, между делом сделать паузу и сознательно позаботиться о своём отдыхе. Ждать, когда снимется напряжение или стресс, не достаточно. Мы должны сами что-то активно предпринимать для нашего отдыха и разрядки. Первый шаг заключается в том, что мы каждый день выделяем себе на это, хотя бы несколько минут. Например: пойти прогуляться, попеть, потанцевать, почитать, принять ванну, сделать дыхательные упражнения, прилечь ненадолго...

● Когда я позволяю себе сделать паузу?

● Что я делаю, если я чувствую стрессовое состояние?

● Какие способы расслабления я уже использовала?

● Что больше всего помогает мне расслабиться и отдохнуть?

Забота о безопасности и предотвращение несчастных случаев



Мы не можем застраховаться от всех жизненных опасностей. Но существуют ситуации, в которых мы можем сделать очень много для безопасности наших детей и нашей собственной. Четверть всех несчастных случаев в Швейцарии происходит в быту: при вставании на шаткий стул или споткнувшись о пылесос и т. д. Другая очень важная область – это дорожно-транспортное движение. Ещё с детства дети должны учиться пользоваться пешеходным переходом, не переходить дорогу на красный свет и не играть в мяч на тротуаре. Снова и снова мы должны объяснять и напоминать им эти правила, а также показывать это собственным примером.

Где и как я бы могла ещё лучше позаботиться о безопасности своих детей и своей собственной?

Станавлюсь ли я иногда при мойке окон на шаткий стул?

Перехожу ли я улицу рядом с пешеходным переходом, будучи в этот момент вместе с детьми?

Есть ли у моих детей такое место, где они могут играть в безопасности от дороги?

Жить такой сексуальной жизнью, которая меня устраивает



Сексуальность - это нечто очень личное. Каждый человек испытывает это по своему и имеет свои потребности. Секс не должен быть долгом, а радостью. Для гармоничных сексуальных отношений необходимы нежные слова, лёгкие соприкосновения, время, внимание и внимательность - внимание и внимательность не только по отношению к своему партнёру, но и к самому себе. Иначе мы рискуем пренебречь собственными потребностями и желаниями, ставя этим под угрозу своё физическое и психическое здоровье. Вашей семье не угрожает спид, если вы и ваш партнёр верны друг другу или вы пользуетесь презервативом.

• Могу ли я жить той сексуальной жизнью, которая меня устраивает?

• Могу ли я говорить со своим партнёром о моих сексуальных желаниях?

• Как я предохраняюсь от заболеваний, которые передаются половым путём?

• Могу ли разговаривать с моими детьми о сексе? И позже, когда они повзрослеют - о предохранении и о спиде?

• Если нет, то кто это может сделать?

Своевременно обнаруживать болезнь



Женщины должны регулярно проходить контрольное обследование у гинеколога. В зависимости от больничной страховки, контрольное обследование оплачивается ежегодно или каждые 3 года. Контрольное обследование - это удобный случай для выяснения вопросов по поводу сексуальной жизни, предохранения и передающихся половым путём заболеваний. Гинеколог также покажет, как можно самой контролировать свои грудные железы. Женщины должны регулярно контролировать свою грудь на необычные изменения. Чем раньше замечано заболевание, тем быстрее и лучше оно может быть излечено.

Хожу ли я регулярно на контроль к гинекологу?

Знаю ли я как нужно правильно контролировать свою грудь, чтобы заметить какие-либо изменения?

Если нет, где я могу это узнать?

Где или как я могу получить информацию на моём родном языке, если я не совсем хорошо говорю на языке, того региона Швейцарии, где я живу?

Работа, приносящая удовольствие



Работаем ли мы на производстве или ведём домашнее хозяйство и растим детей - радость от того, что мы делаем, зависит не только от работы, но и от нашего взгляда на это. Берёмся мы за работу с энергией и уверенностью в себе? Надоело? Или мы перегружены и испытываем стресс? Получаем ли мы признание за нашу работу? Иметь работу и получать удовлетворение от работы - это не само собой разумеющиеся вещи. Иногда желания и реальность далеки друг от друга. Это трудно принять, но расстраиваться из-за этого не стоит. Гораздо лучше подумать как улучшить свои возможности на рынке труда. Может быть поможет повышение квалификации или курс иностранного языка, того региона Швейцарии, где вы живёте.

● Довольна ли я своей работой?

● Ценят ли мою работу дома и на производстве?

● Что я могу сделать, чтобы то, чем я занимаюсь нравилось мне ещё больше?

● Как я могу улучшить свои шансы на рынке труда?

Уважение к окружающим и предотвращение насилия



Существуют различные формы насилия: психические, физические и сексуальные. Насилие может травмировать, не только непосредственно жертву, но свидетеля этого насилия, избиения или унижения. Дети очень внимательно наблюдают, как взрослые решают свои конфликты. Если родители разговаривают между собой и уважают друг друга даже в споре, тогда дети понимают, что проблемы можно решать и без применения силы.

Дети, к которым взрослые относятся с вниманием и уважением, учатся уважать также других людей и не решать конфликты кулаками. Удары, унижения и угрозы не являются средствами воспитания.

В Швейцарии в больших городах есть специальные дома, где женщины с детьми могут найти убежище, если они подвергаются домашнему насилию.

● Как я реагирую, если кто-то со мной обходится неуважительно или унижает меня?

● Что я сделаю, если подруга расскажет мне, что её избил муж? Куда она может обратиться за помощью?

● Что я могу сделать, если мой ребёнок не слушается меня?

● Как учатся мои дети обходиться вежливо с другими людьми?

Уход за собой и будущим ребёнком



Даже сегодня, в наше время, когда люди уже исследуют вселенную, рождение ребёнка это большое чудо. Беременная женщина может способствовать тому, чтобы ее ребёнок имел хороший жизненный старт. Если она питается здоровой пищей, достаточно двигается и отказывается от курения и спиртного, она одновременно заботится также о своем будущем ребёнке. Если женщина во время родов окружена близкими, которые ее поддерживают, она чувствует себя в безопасности. К этому моменту стоит заранее хорошо подготовиться.

● Кто помогает мне в вопросах по беременности и родам?

● На что я должна обращать внимание в это время?

● Знаю ли я о подготовительных курсах по родам в нашем регионе?

● Чем мне может помочь служба по консультации родителей?

Ответственное отношение к различным вредным зависимостям



Все мы знаем, что наркотики, алкоголь и табак вредны для здоровья. Медикаменты также могут делать людей зависимыми, как и злоупотребление телевидением, компьютерными играми или интернетом. Что бы мы не употребляли важно, чтобы мы относились к этому с ответственностью и знали меру – это касается как наших детей, так и нас самих. Сигналом тревоги служит уже то, что я пытаюсь утаить своё пристрастие от семьи или от окружающих.

● Как часто мои дети смотрят телевизор, играют в компьютерные игры или сидят в интернете? А мы взрослые?

● Как я согласовываю правила об этом с детьми?

● Соблюдаю ли я меру в курении, в принятии алкоголя и медикаментов? Куда я могу обратиться за помощью, если я в ней нуждаюсь?

● Забочусь ли я о том, чтобы в присутствии моих детей не курили?

Правильный выбор медицинской помощи при проблемах со здоровьем



Многое из того, что знали о лечении заболеваний наши бабушки и дедушки действительно ещё и сегодня. Не обязательно идти к врачу из-за каждой простуды, но мы и не должны долго ждать, пока начнутся осложнения. Ваш домашний врач знает вас и ваших детей и пошлёт вас к специалисту, когда это будет необходимо. В службу скорой помощи обращаются в острых, очень серьёзных или угрожающих жизни ситуациях. Также имеются специалисты при психических проблемах или при трудностях в воспитании детей. Тот, кто в трудных ситуациях ищет помощь, действует очень решительно и ответственно.


Знаю ли я народные средства против простуд или легких заболеваний?
(Настои из трав, компрессы, и т. д.)

Имею ли я домашнего врача, которому я доверяю?

При каких заболеваниях я обращаюсь в аптеку, в каких случаях к домашнему доктору, когда к специалисту, а когда в скорую помощь?

Отношусь ли так же серьезно к своим собственным заболеваниям, как к болезням других членов моей семьи?

Авторы

Идея, проэкт и создание	Andrea Fuchs, бюро <i>FemmesTISCHE</i> , Zürich
Фотографии	Ursula Markus / Vera Markus, Zürich
Текст	Sibilla Schuh, Küsnacht
При участие в проэкте и тексте	Ines Tsengas, <i>FemmesTISCHE</i> Zürcher Oberland/Biel
Группа резонанса	Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Draï, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, <i>FemmesTISCHE</i> Zürcher Oberland
Графика	Klaus Schönheinz, Wohlen AG
Печать	Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zürich
При финансовой поддержки	Бундесамт по здоровью (BAG), в рамках стратегии “Миграция и здоровье 2002-2007” 
	Большинство женщин на фотографиях – это ведущие проэкта <i>FemmesTISCHE</i> Zürcher Oberland.
	Всем участникам выражаем большую благодарность!
Перевод на русский	Kaporina Svetlana / Soldatenko Nathalja

FemmesTISCHE

Дома, у одной из участниц, встречаются 6-8 женщин и обсуждают вопросы, касающиеся их жизни. Ведущие FemmesTISCHE проводят эти беседы на Вашем родном языке. Принятие участия – бесплатно. Также существует другая возможность, где женщины различных культур беседуют на языке, того региона Швейцарии, в котором они живут. Знакомство с темой обычно начинается с просмотра видеофильма.



www.migesplus.ch
Информация о здоровье на
различных языках
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle
FemmesTISCHE
Steinwiesstrasse 2
CH-8032 Zürich
Tel. +41 (0)44 253 60 64
Fax +41 (0)44 253 60 66
hallo@femmetische.ch
www.femmetische.ch