

Международная неделя здоровья подростков

Международную неделю здоровья подростков проводят всю третью полную неделю марта.

Здоровье дается человеку от рождения, но чтобы сохранить его на всю жизнь, нужно с раннего детства и до глубокой старости заботиться о его укреплении. Если в раннем детстве здоровье ребенка зависит преимущественно от образа жизни семьи, то в подростковом возрасте усиливается влияние окружающей среды.

Необходимо с детства помнить, что **здоровый образ жизни** является самым практичным и наименее дорогостоящим путем профилактики заболеваний, требует от человека работы и закрепления полезных привычек, а праздный образ жизни влечет ухудшение здоровья.

Физическое здоровье.

Регулярно занимайтесь физическими нагрузками. Подростки должны уделять физической активности хотя бы 60 минут в сутки.

Соблюдение здорового рациона питания.

Здоровый рацион питания является важнейшей частью процесса роста и развития. Ешьте много фруктов и овощей, цельных злаков, белковых и маложирных молочных продуктов.

Поддерживайте здоровую массу тела.

Дети и подростки, страдающие ожирением, рискуют перенести его во взрослую жизнь. Также у них повышается риск развития хронических болезней, депрессии, низкой самооценки.

Высыпайтесь.

Большинству подростков необходимо от 9 до 9,5 часов ночного сна в сутки. При этом в среднем этот показатель равен 7. Сон играет очень важную роль в способности концентрировать внимание и успевать в школе.

Делайте прививки.

Ежегодно проходите вакцинацию против инфекционных заболеваний. Если вы не проходили вакцинацию от

папилломовирусной инфекции, узнайте у родителей и врача о важности этой прививки. Она позволяет предотвратить инфицирование и развитие определенных форм рака, включая рак шейки матки.

Чистите зубы щеткой и нитью.

Сделайте это привычкой сейчас, чтобы предотвратить проблемы с зубами и деснами во взрослом возрасте.

Защищайтесь от солнца.

Получение нескольких тяжелых солнечных ожогов в детстве в разы увеличивает риск развития рака кожи в дальнейшем.

Не слушайте музыку на большой громкости.

Это может повредить слух на всю оставшуюся жизнь.

Психическое здоровье.

Научитесь справляться со стрессом. Полностью избежать стрессовых ситуаций в современном мире невозможно, поэтому нужно научиться эффективно с ними справляться. Это поможет поддерживать спокойствие и научит правильному поведению в стрессовых ситуациях.

Старайтесь поддерживать хорошие отношения с родителями. Всегда помните, что они желают вам лучшего. Постарайтесь понять причины, по которым они устанавливают те или иные правила.

Поддерживайте баланс между школой, работой и социальной жизнью.

Не пытайтесь брать на себя слишком многое. Направьте все свои силы на самые важные направления. Если вы будете братья одновременно за слишком многое, то столкнетесь со стрессом, эмоциональным истощением и депрессией

Умейте определять признаки эмоционального истощения. К таковым относятся:

- тревога;
- депрессия;
- чрезмерная утомляемость;
- утрата самооценки;

- потеря интереса к ранее любимым занятиям;
- потеря аппетита;
- набор или потеря массы тела;
- несвойственное характеру человека поведение.

Обращайте внимание на настроение и чувства. Не списывайте абсолютно все негативные мысли на подростковый возраст. Если вы о чем-то сильно переживаете, обратитесь за помощью.

Не бойтесь или не стесняйтесь обращаться за помощью. Если вы не можете или не хотите обращаться к родителям, поговорите с любимым учителем или школьным психологом. Найдите взрослого, которому можете доверять. При появлении сильной печали или мыслей о нанесении себе вреда сразу же обращайтесь за помощью.

Принимайте себя. Если вы чувствуете низкую самооценку или считаете, что плохо выглядите, поговорите об этом с кем-то. В данном случае может помочь даже обычная беседа с другом.

Не унижайте других людей. Если же жертвой унижений или издевательств стали вы сами, скажите об этом родителям, учителю или другим взрослым людям. Сюда же относятся и унижения в онлайн –режиме.

Избегайте употребления наркотических веществ. К таковым относятся: алкоголь, табачные продукты, наркотики или сильнодействующие вещества.

Безопасно управляйте транспортными средствами. Дорожно-транспортные происшествия являются основной причиной смерти подростков во многих странах мира. Всегда пристегивайтесь ремнем безопасности. Никогда не садитесь в машину с водителем, употребившим спиртные напитки.

Во избежание сотрясений головного мозга всегда надевайте шлем при езде на велосипеде или участии в контактных спортивных играх. Сотрясение, полученное в раннем возрасте, может иметь непоправимые последствия.

Старайтесь избегать ситуаций, грозящих насилием или дракой.

Берегите свое здоровье!

Роспотребнадзор

Неделя здоровья

