

## БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ (ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)

**Подростковый возраст** — переходная фаза роста и развития между детством и взрослой жизнью. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет возраст подростка от 10 до 19 лет. В этот период времени с ребенком происходит множество изменений (физических, интеллектуальных, эмоциональных, личностных и социальных).

В подростковом возрасте происходят три основных физических изменения:  
Скачок роста — ранний признак взросления  
Первичные половые признаки (изменения органов репродуктивной системы)  
Вторичные половые признаки (внешние признаки половой зрелости)

В этом возрасте важно начать заботиться о своем здоровье и вести **здоровый образ жизни**. Чтобы расти и правильно функционировать организму нужна энергия. Источник энергии — еда. Важно чтобы каждая система, каждый орган были здоровыми.

### Что может навредить здоровью?

- Переедание
- Лишний вес
- Избыток потребляемого сахара
- Курение
- Малоактивный образ жизни
- Чрезмерное увлечение гаджетами
- Недостаток сна
- Ненадлежащая личная гигиена

## Как сберечь и укрепить здоровье?

Сохранить здоровье и укрепить защитные силы организма поможет соблюдение принципов здорового образа жизни. Давайте разберем каждый из них.

### Здоровое питание

Режим питания — это очень важно. Пропуск приема пищи может иметь негативные последствия, особенно для растущего организма. Завтракайте каждый день, не пропускайте обед и ужин. С питанием в организм должны поступать основные витамины и минеральные вещества. Поэтому надо питаться разнообразно, включать в рацион углеводы, белки, жиры, клетчатку. То есть в течение дня нужно обязательно съесть углеводные продукты (хлеб, кашу, картофель), фрукты, овощи, молоко или кисломолочные продукты, мясо или яйца. Между основными приемами пищи должен быть перекус. Можно взять с собой что-то полезное: яблоко, банан или бутерброд с сыром.

### Поддержание веса

Лишний вес у подростков — частая проблема. Обычно к этому приводит нарушение питания (фастфуд, сладкое, мучное) и малоактивный образ жизни. Вы знали, что всего один прием пищи состоящий из еды быстрого приготовления (лапша быстрого приготовления, бургеры плюс газировка и сладкий десерт) может содержать больше калорий, чем требуется человеку на целый день? Эта привычка приводит к лишнему весу. Некоторые пытаются похудеть с помощью разных диет, пропуска приемов пищи. Эти подходы к похудению вредны и опасны: организм

недополучает важные питательные вещества, которые нужны для роста, также вероятны срывы в виде переедания, может начаться серьезное расстройство пищевого поведения, которое приведет к опасным заболеваниям (булимия, анорексия).

### Физическая активность

В этом возрасте физическая активность средней или высокой интенсивности должна составлять примерно 60 минут в день и более, минимум 3 дня в неделю. Бег, прыжки, любые активные движения полезны для укрепления мышц и костей.

### Сон

В среднем подростку необходимо 10 часов сна. Чтобы весь следующий день быть бодрым, ложитесь спать и просыпайтесь в одно время каждый день и даже на выходных старайтесь не отступать от режима. Выключайте мобильный телефон, планшет, телевизор или компьютер хотя бы за час до сна, так как свет от экрана мешает спать и нервной системе сложно переключиться на сон. Не переedayте перед сном.

### Личная гигиена

Вот список гигиенических привычек, которым должен следовать каждый:

- Душ или ванна каждый день.
- Часто мыть руки с мылом.
- Регулярное мытье головы.
- Расчесывать волосы каждый день.
- Чистить зубы два раза в день.
- Ежедневная смена нижнего белья и ношение чистой одежды.
- Уход за ногтями.

У девочек в районе 11 лет, у мальчиков немного позже, могут начаться проблемы с кожей – акне (прыщи), со временем это пройдет. Чтобы не усугублять ситуацию нужно умываться дважды в день и не выдавливать прыщи, иначе есть риск образования рубцов на коже, которые могут остаться надолго или присоединения инфекции. Не делитесь личными вещами — носовыми платками, одеждой, косметикой.

Дать попить товарищу из своей бутылки — не лучшая идея. Это касается и посуды — вилок, ложек и других столовых приборов. Люди могут быть источником вирусной инфекции и начать ее распространять еще до того, как узнают, что больны, поэтому даже глоток чье-то напитка — большая вероятность получить микробы.

Совместное использование гигиенической или декоративной помады — риск передачи герпеса (простуды на губах), а если использовать чужую тушь или кисточку для нанесения теней, можно получить микроорганизмы, которые вызывают конъюнктивит (воспаление слизистой глаз).

### Медицинская активность

Человеку любого возраста важно своевременно обращаться к врачу, если появились жалобы, например, если регулярно беспокоит головная боль. Врач определит причину недомогания и назначит лечение, вероятно причина – утомление и коррекция режима дня решит эту проблему.

Также с зубной болью лучше сразу идти к врачу, в противном случае, если это кариес, может развиться глубокое поражение и лечение будет более сложным.

### Нет вредным привычкам

Наиболее распространённые вредные привычки — курение и употребление алкоголя. Электронные сигареты, как и обычные содержат никотин, что также приводит к зависимости. Курение опасно тем, что может вызвать поражение органов дыхания, вплоть до рака лёгких. Курение наносит вред почти каждому органу тела и негативно влияет на общее состояние здоровья человека.

### Позаботьтесь о своём здоровье

Если заболели, нужно остаться дома, чтобы не подвергать риску заражения других, и чтобы скорее выздороветь без осложнений.

**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**



МБУК  
«Горнозаводская центральная городская  
библиотека»

**«БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ»**

**(БУКЛЕТ  
ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ)**

