

Обзор темы: Здоровье человека и основные направления

Здоровье включает физическое, психическое и социальное благополучие, важные для подростков.



Истоки и влияние социальных факторов на здоровье

Понятие здоровья закреплено ВОЗ в 1948 году. Социальные условия, образование и доступ к медицине влияют на общее состояние здоровья людей, снижая или повышая риск заболеваний.



Физическое здоровье: что это и из чего состоит

1 Определение физического здоровья

Физическое здоровье — это отсутствие болезней и нормальная работа организма. Оно помогает чувствовать себя энергичным и готовым к нагрузкам.



2 Основные составляющие

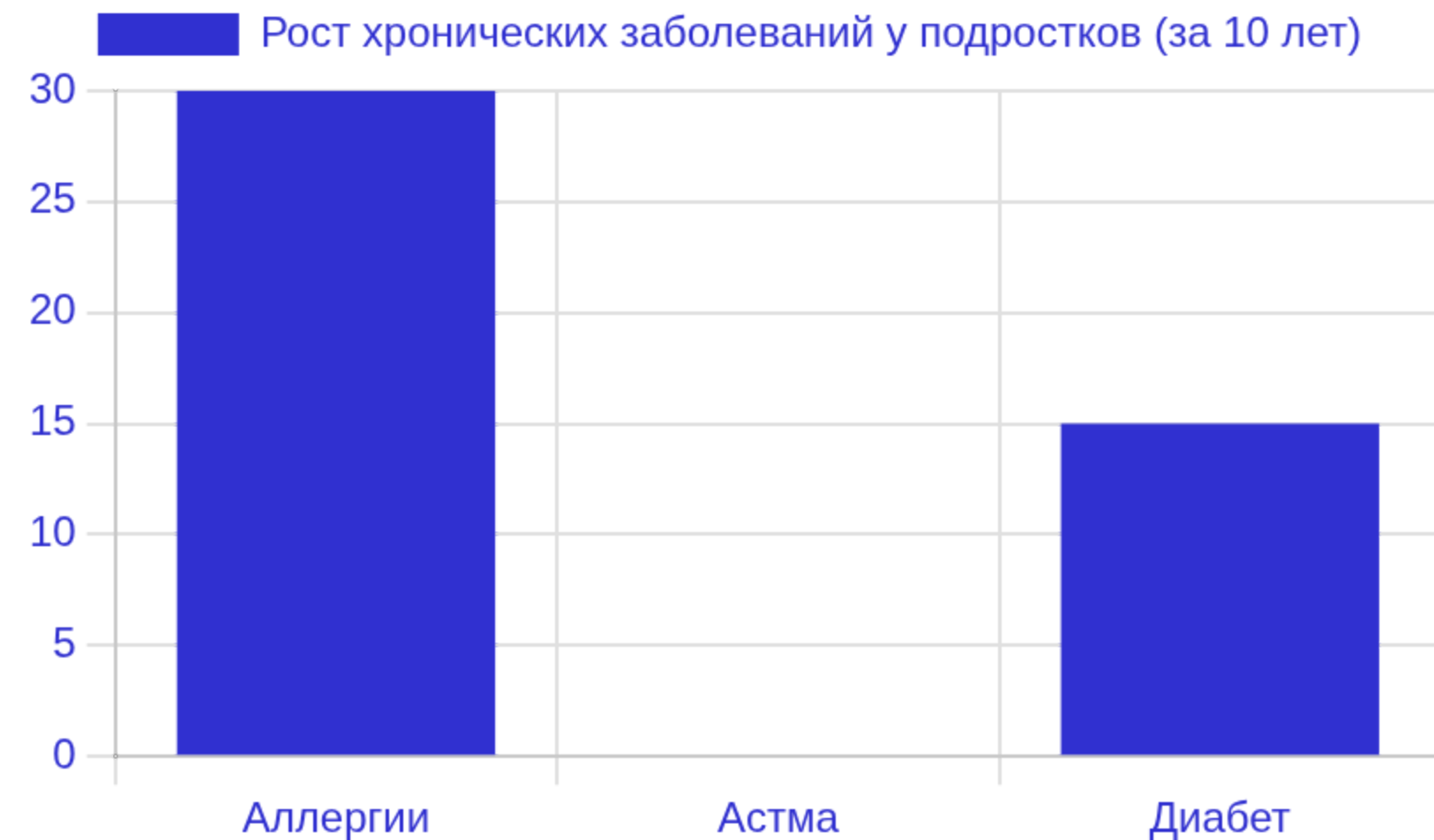
Здоровье поддерживают правильное питание, регулярные занятия спортом, полноценный сон и соблюдение правил гигиены.

Статистика заболеваний подростков



За последние годы увеличение аллергий у подростков обусловлено изменениями окружающей среды и образом жизни.

Рост хронических болезней требует внимания к профилактике и образу жизни подростков.



Психическое здоровье и эмоциональное благополучие



Устойчивость к стрессам и позитивное мышление помогают подросткам успешно справляться с трудностями в школе и отношениях.



Влияние социальных сетей и давление сверстников могут вызывать тревогу и стресс у подростков.



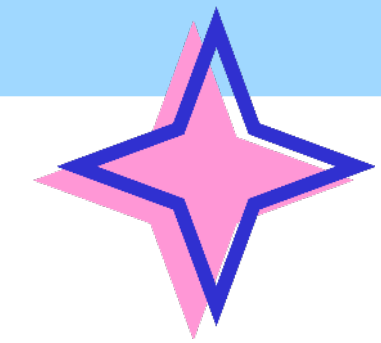
Семейная поддержка и дружеские связи играют ключевую роль в укреплении психологического здоровья.

Социальные аспекты здоровья

- ✦ Социальное здоровье развивается благодаря общению и участию в совместных мероприятиях, которые способствуют психологическому комфорту.



- ✦ Навыки эмпатии и поддержки укрепляют отношения в группе, создавая благоприятную атмосферу в семье и школе.



Факторы, влияющие на здоровье

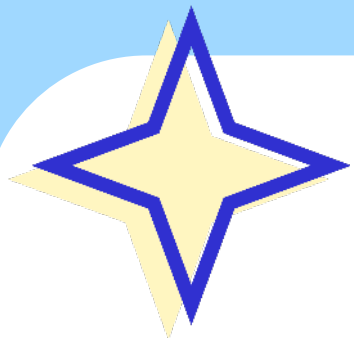
Ключевые факторы, влияющие на здоровье подростков, представлены в таблице для лучшего понимания.

Образ жизни имеет наибольшее влияние на здоровье подростков и может быть изменён сознательно.

Фактор	Описание
Наследственность	Генетическая предрасположенность
Образ жизни	Питание и физическая активность
Окружающая среда	Экология и условия проживания
Медицина	Доступ к лечению и профилактике

✦ **Центр профилактики заболеваний, 2023**

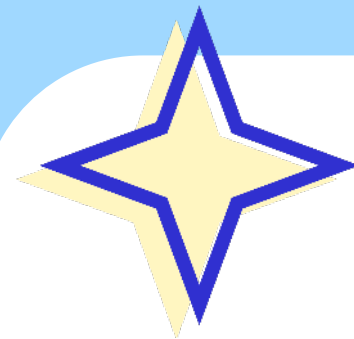
Правильное питание и его значение



Сбалансированное питание обеспечивает организм необходимыми веществами для роста и поддержания здоровья.



Полноценный рацион укрепляет иммунитет и помогает сохранить энергию для учёбы и физической активности.



Витамины и минералы играют важную роль в обеспечении биохимических процессов и восстановлении тканей.

Питательные вещества и рацион подростка

◆ Основные нутриенты и их нормы

Подросткам требуются белки (50-60 г), жиры (60-70 г) и углеводы (300-400 г) ежедневно для нормального развития и энергии.

◆ Разнообразие рациона

В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, молочные продукты, мясо и злаки, обеспечивая полный спектр витаминов и минералов.

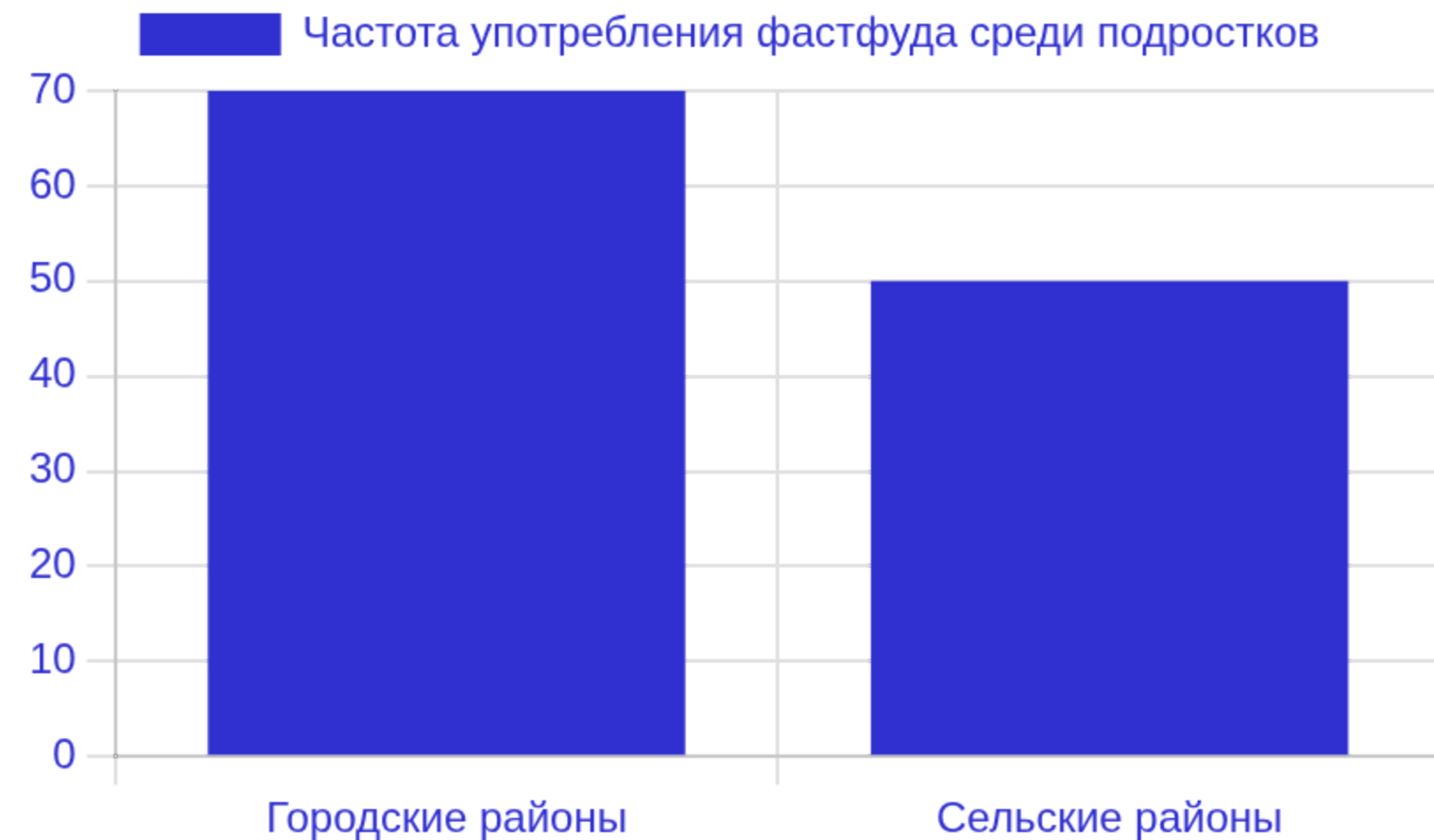


Употребление фастфуда среди подростков



Основные причины включают нехватку домашней пищи и влияние рекламы, усиливающее интерес к фастфуду.

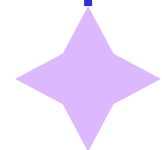
Высокая частота употребления фастфуда повышает риск развития ожирения и связанных болезней у подростков.



Значение движения и спорта



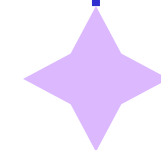
Регулярные физические упражнения снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, помогают контролировать вес и стабилизируют уровень сахара в крови, что важно для долгосрочного здоровья.



Занятия спортом укрепляют мышцы и кости, способствуют развитию силы и гибкости, обеспечивая гармоничное физическое развитие подростка.



Физическая активность улучшает выносливость и помогает поддерживать высокий уровень энергии в течение дня, что важно для учёбы и досуга.



Спорт способствует развитию командного духа, социализации и помогает справляться с эмоциональными трудностями, снижая уровень стресса и депрессии.

Популярные виды физической активности у подростков



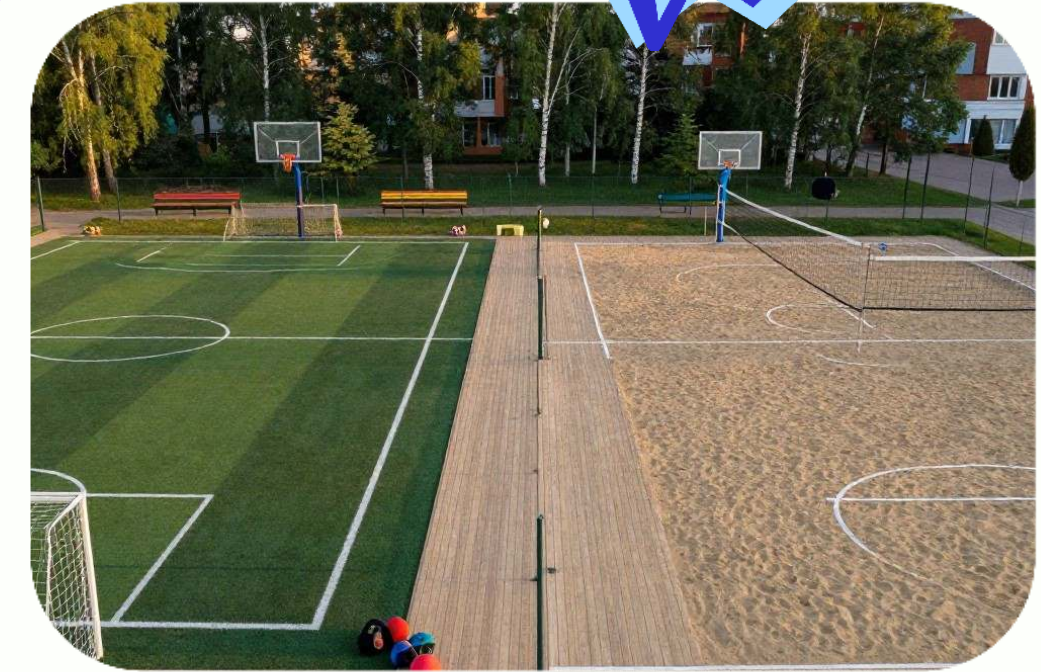
Бег — универсальная и доступная нагрузка

Бег укрепляет сердечно-сосудистую систему и помогает сжигать калории. Это простой способ оставаться активным ежедневно на свежем воздухе, развивая выносливость и силу ног.



Плавание — щадящий и эффективный спорт

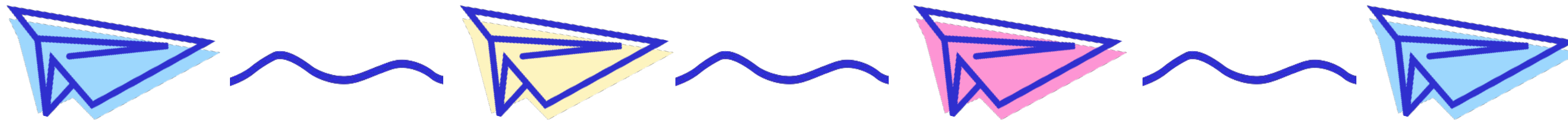
Плавание задействует все группы мышц и улучшает дыхательную функцию. Этот вид активности снижает нагрузку на суставы, подходя для подростков с разным уровнем подготовки.



Командные игры развивают навыки взаимодействия

Футбол, баскетбол и волейбол помогают не только укрепить тело, но и усвоить правила работы в коллективе, улучшить координацию и реакцию, развивая социальные качества.

Распорядок дня, способствующий здоровью подростка



Раннее пробуждение

Подъём в одно и то же время формирует биоритмы и помогает организму проснуться и настроиться на учебный день.

Питание с интервалами

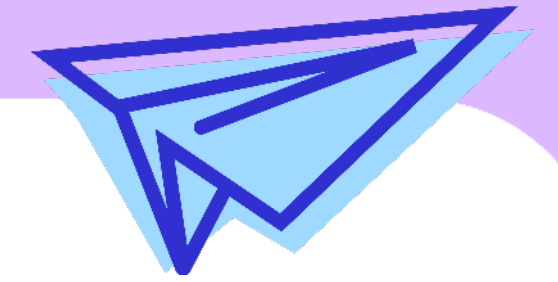
Три основных приёма пищи и полезные перекусы обеспечивают организм энергией и важными питательными веществами для концентрации.

Сбалансированная физическая активность

Ежедневная двигательная нагрузка в объёме минимум часа поддерживает здоровье мышц и сердца, а также снижает усталость.

Режим сна

Ночной сон продолжительностью 8–9 часов восстанавливает силы и улучшает когнитивные функции, повышая успешность в учёбе.



Вредные привычки и их влияние

- ✦ Курение резко увеличивает риск заболеваний лёгких и сердечно-сосудистой системы. У подростков оно негативно влияет на развитие мозга и способность к обучению.
- ✦ Употребление алкоголя и наркотиков приводит к ухудшению памяти, снижению внимания и нарушению координации. Влияние окружения и рекламы усиливает эту опасность для молодёжи.



Уровень распространённости вредных привычек среди школьников



Влияние близких друзей и окружающей среды усиливает склонность подростков к экспериментам с вредными веществами.

Данные показывают, что курение и алкоголь остаются основными проблемами, а профилактические меры необходимо направлять на социальные связи подростков.

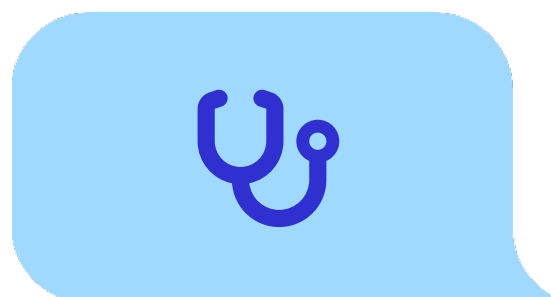


Основные методы профилактики заболеваний



Вакцинация

Защита от инфекционных болезней посредством прививок помогает предотвратить серьёзные осложнения и поддержать иммунитет.



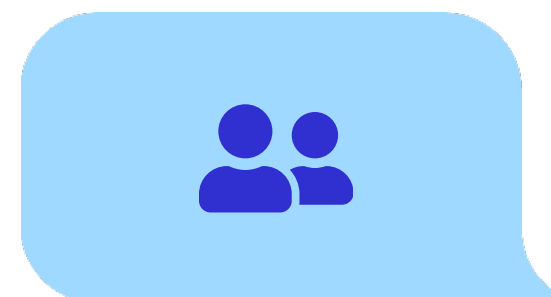
Медицинские осмотры

Плановые консультации врача позволяют выявлять заболевания на ранней стадии и своевременно принимать меры.



Личная гигиена

Регулярное мытьё рук и соблюдение чистоты уменьшают распространение микробов и инфекций в повседневной жизни.

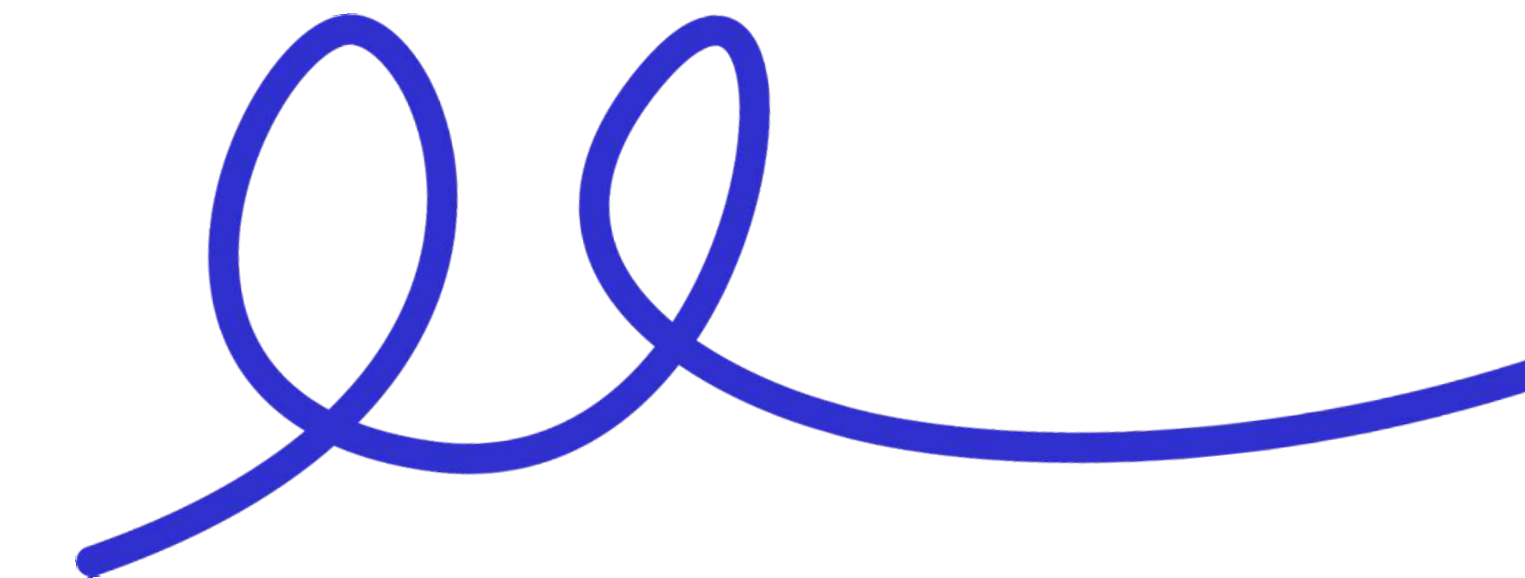


Обучение здоровым привычкам

Привитие знаний о правильном питании, активности и отказе от вредных привычек формирует устойчивые основы здоровья.

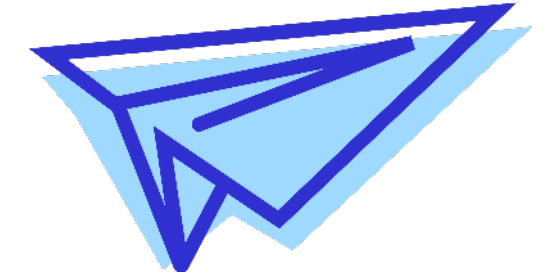
Влияние окружающей среды на здоровье

- ✦ Чистый воздух и доступ к зелёным зонам способствуют улучшению дыхания, снижают стресс и повышают общий тонус организма подростков.



- ✦ Негативное воздействие загрязнений и шума вызывает головные боли, ухудшает внимание и снижает иммунитет, что увеличивает риск заболеваний.

Распространённые болезни среди подростков



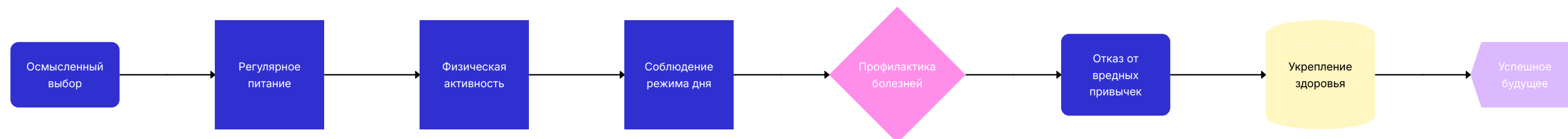
- ★ Статистика заболеваемости демонстрирует необходимость профилактики и регулярного наблюдения для предотвращения осложнений.
- ★ Высокий уровень аллергии и сколиоза подчёркивает важность контроля факторов окружающей среды и коррекции осанки у подростков.

Заболевание	Процент (%)
Аллергия	22
Сколиоз	17
Ожирение	13
Диабет	5

Детская поликлиника №6, 2022 год

Путь к укреплению здоровья подростка

Логическая последовательность формирования здоровых привычек





Здоровье — ценность для жизни и успеха

Забота о здоровье, правильные привычки и поддержка окружающих создают фундамент для гармоничного развития и достижения поставленных целей подростками.