

Как ежедневно поддерживать тело подростка

Ежедневная поддержка помогает телу расти без лишней нагрузки.





Почему это важно каждый день

Школьная парта, спорт, обувь и домашний уход каждый день влияют на спину, стопы и кожу. Поэтому забота о теле начинается не в кабинете врача, а в обычных привычках.

3

системы участвуют в осанке,
движении и защите организма

Три системы особенно заметно
меняются в период роста, поэтому
им нужна ежедневная поддержка.

Материал презентации

2

простые направления
профилактики — движение
и уход — помогают
не закреплять проблемы роста

В подростковом возрасте быстрее
накапливаются последствия
нагрузки, поэтому полезные
привычки особенно важны именно
сейчас.

Материал презентации

Как устроена спина и почему она устаёт

Естественная форма

Позвоночник имеет естественные изгибы, которые помогают удерживать равновесие и смягчать нагрузку при движении. Когда мышцы быстро устают, корпус начинает компенсировать это неправильной позой.

Почему важна симметрия

Ровная ось тела не означает неподвижность: важно уметь сидеть и стоять симметрично, менять положение и не перегружать одни и те же мышцы весь день.

Работа мышц

Таз, мышцы живота и мышцы спины работают вместе, чтобы поддерживать корпус. Если эта опора ослабевает, плечи округляются, а поясница и шея напрягаются сильнее.



Своды стопы и роль амортизации

01

Своды стопы

Продольный и поперечный своды стопы работают как естественный амортизатор. Они распределяют давление при шаге и помогают телу сохранять устойчивость на разных поверхностях.

02

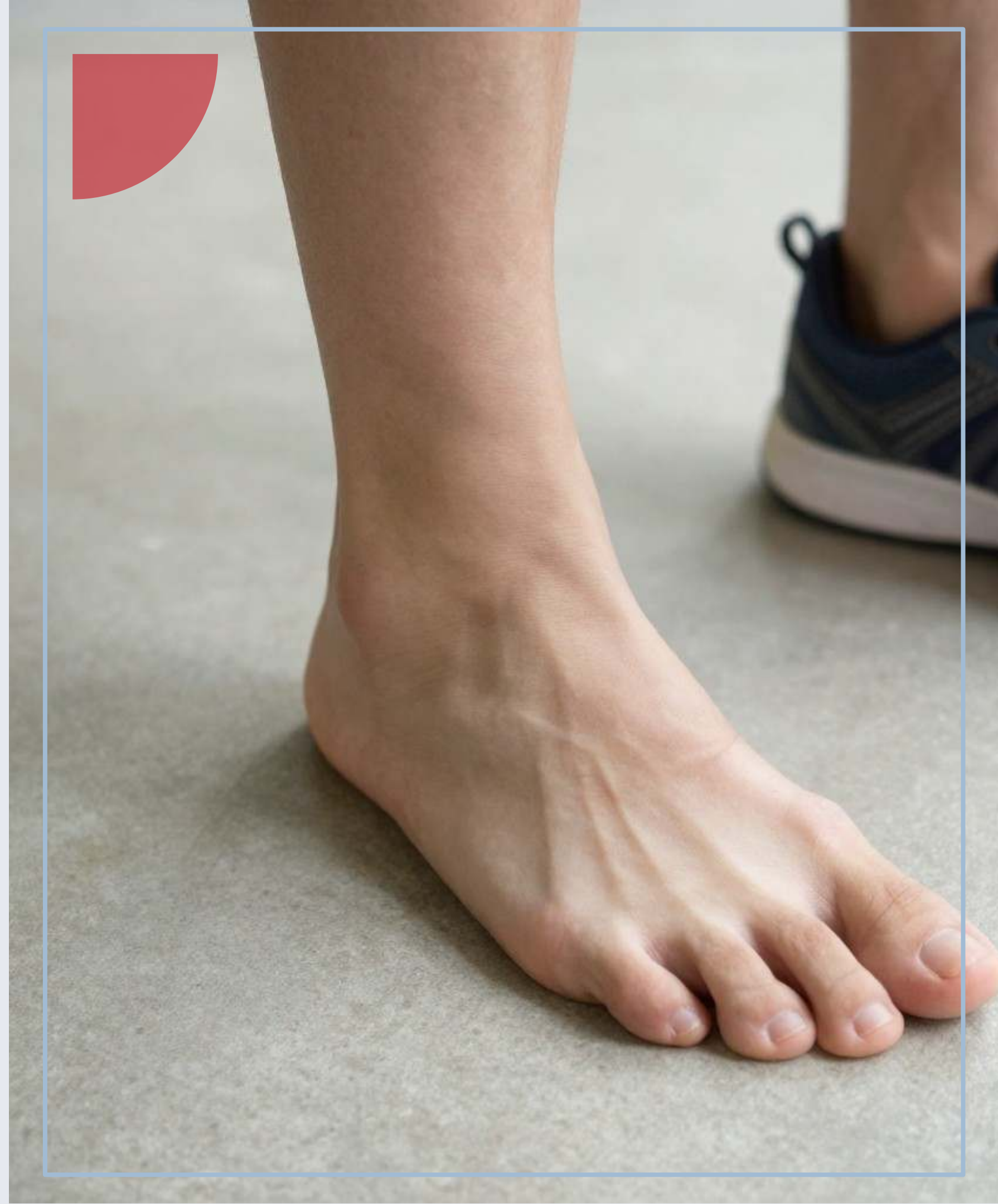
Упругая конструкция

Кости, связки и мышцы вместе создают упругую опору. Благодаря этому стопа не просто стоит на земле, а мягко пружинит при ходьбе, беге и прыжках.

03

Что происходит при перегрузке

Если своды ослабевают, стопа быстрее утомляется, а обувь начинает стираться неравномерно. Это сигнал, что нагрузка распределяется хуже, чем должна.



Что повышает риск проблем со спиной и стопами



Мало движения

Долгое сидение без движения и экранное время снижают активность мышц, которые поддерживают осанку. Телу становится сложнее удерживать прямую посадку и менять положение без усталости.



Неправильная нагрузка

Тяжёлый рюкзак и привычка носить его на одном плече повышают нагрузку на спину. Из-за этого плечи могут становиться разными по высоте, а мышцы — быстро перенапрягаться.



Перегрузка стоп

Неудобная обувь, слишком жёсткая подошва и отсутствие отдыха после прыжков мешают стопам нормально работать. Постоянное стояние без смены позы тоже ускоряет усталость.



Закрепление привычки

Сутулость входит в привычку, если долго сидеть с опущенной головой и не делать паузы. Тогда тело начинает воспринимать неправильную позу как нормальную.

Что ухудшает состояние кожи подростка



Касание лица

Если часто трогать лицо руками, на кожу попадают грязь, жир и микробы. Это не всегда вызывает проблему сразу, но повышает риск воспалений и раздражения.



Спорт без ухода

После тренировки или активного дня кожа нуждается в очищении. Пот, пыль и влажная одежда создают среду, в которой легче появляются раздражение и высыпания.



Пересушивание

Агрессивные средства и слишком частое умывание нарушают кожный барьер. Кожа становится суше, чувствительнее и может реагировать покраснением, шелушением или жжением.



Трение и солнце

Тесная одежда, трение и солнце без защиты усиливают нагрузку на кожу. В таких условиях чаще появляются покраснение, воспаление и дискомфорт.



Признаки, которые нельзя игнорировать

1 Нарушение осанки

Сутулость, перекос плеч и разная высота лопаток заметны не только в зеркале. Такие признаки показывают, что осанка уже работает неравномерно и требует внимания.

2 Жалобы на усталость

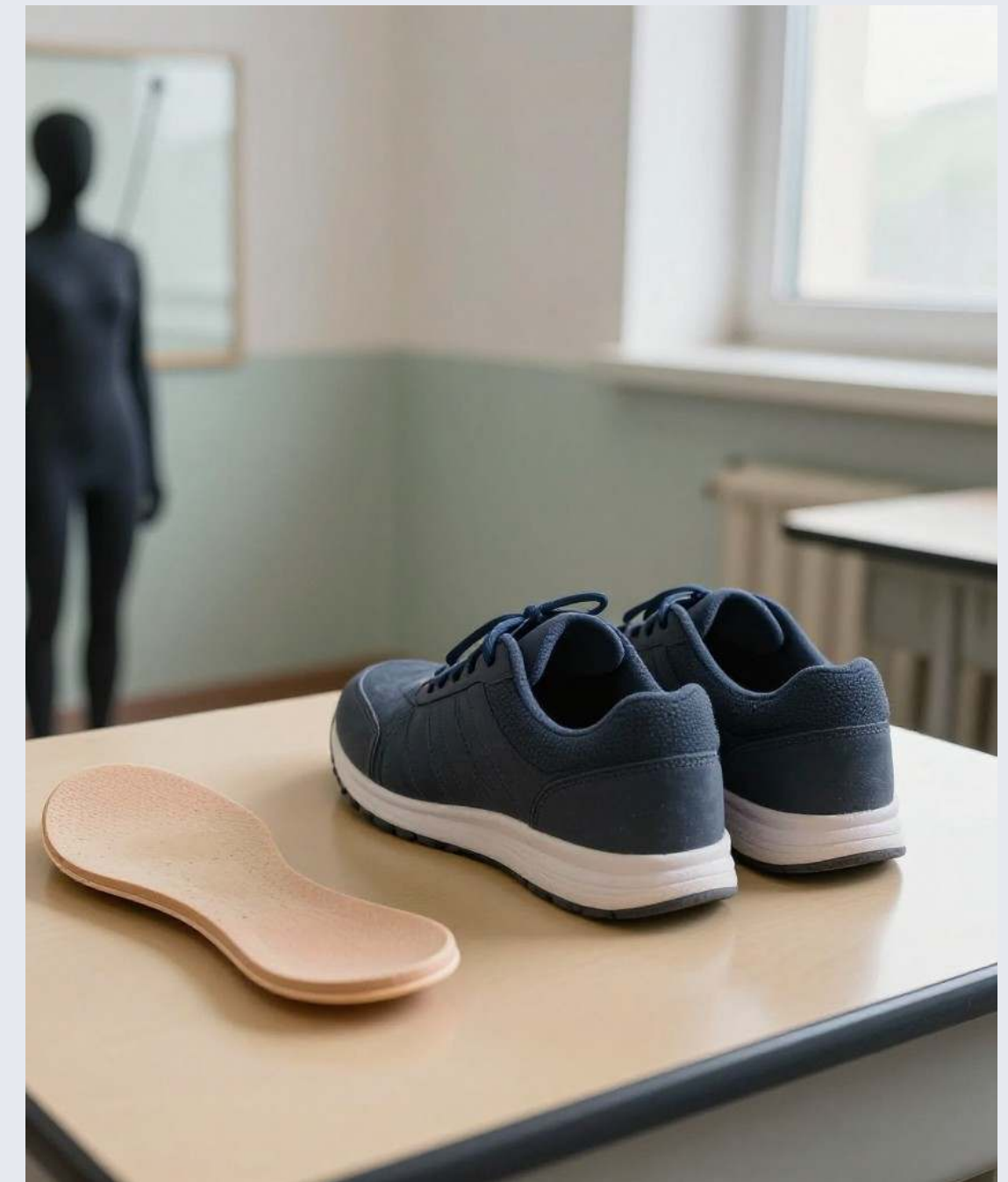
Боль в спине, тяжесть в ногах и быстрая усталость при сидении или ходьбе говорят, что нагрузка переносится плохо. Эти жалобы не стоит списывать на «просто устал».

3 Сигналы стоп

При плоскостопии часто устают стопы, появляется боль после нагрузки и ощущение тяжести в ногах. Ребёнку может стать неудобно долго ходить или стоять.

4 Износ обуви

Если обувь стаптывается внутрь, это может указывать на неправильное распределение нагрузки. Такой признак особенно важен, когда он сочетается с болью или быстрой утомляемостью.





30–40 минут

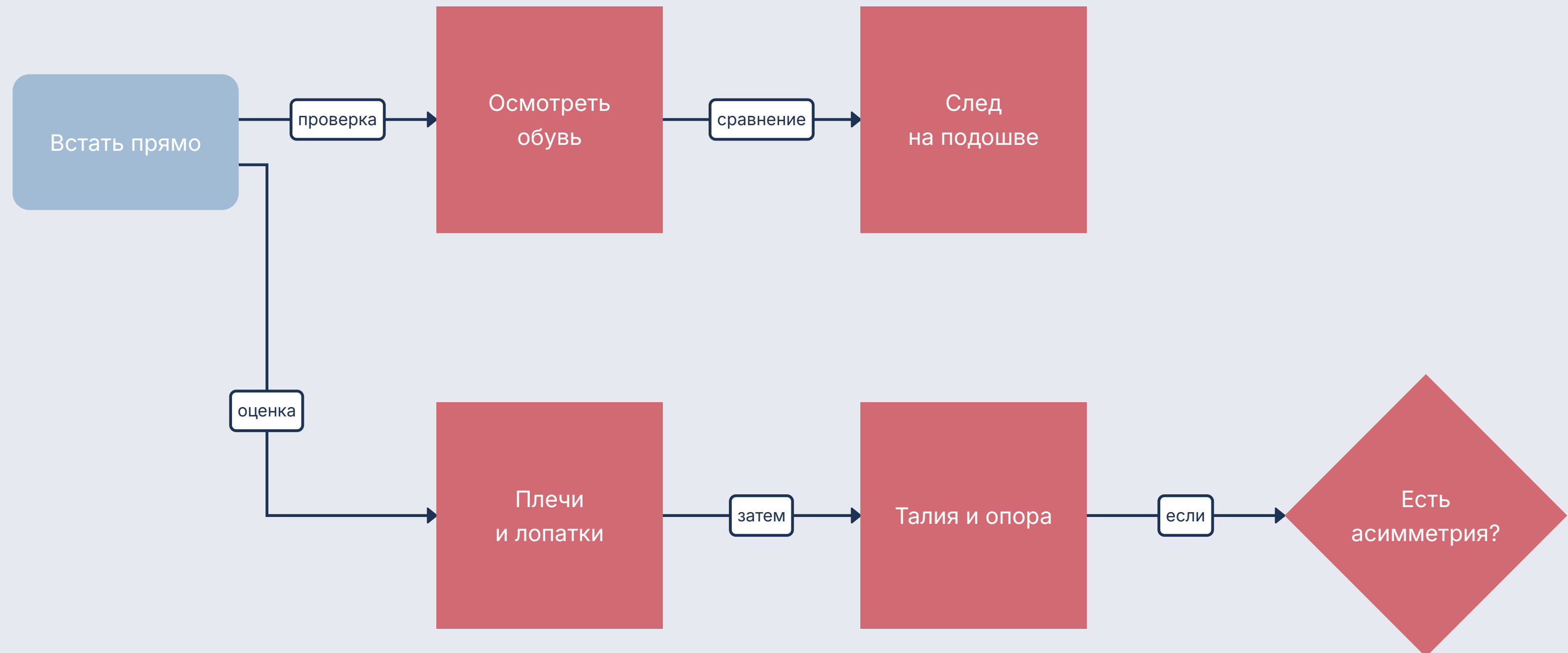
после такого времени
сидения полезно встать
и сменить позу

Даже короткие перерывы меняют
самочувствие: тело меньше устаёт,
а взрослым проще заметить
проблему вовремя.

Материал презентации

Как быстро проверить осанку и стопы дома

Домашняя проверка основана на визуальной оценке симметрии тела и стоп без болезненных тестов.



60 минут
умеренной или высокой
активности в день
рекомендуют подросткам
специалисты ВОЗ.

Ежедневная активность помогает
мышцам спины и стоп работать
согласованно, а подростку — легче
удерживать осанку без перегрузки.

*World Health Organization, Guidelines on physical activity
and sedentary behaviour, 2020*



30–40 минут

— удобный интервал, после которого стоит встать, пройтись и сменить положение тела.

Короткие паузы уменьшают статическое напряжение и помогают не закреплять сутулую позу во время уроков и домашней работы.

Гигиенические рекомендации по организации учебной нагрузки и режима дня школьников

1

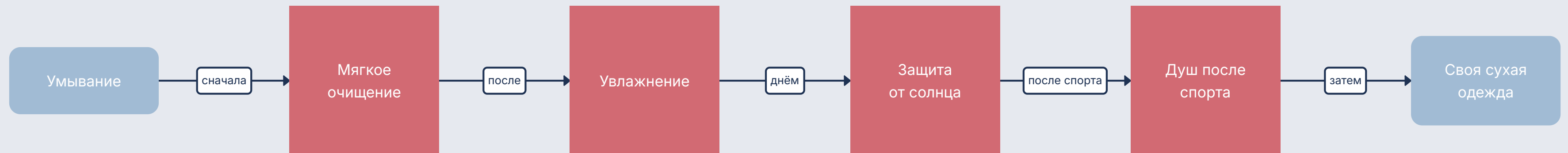
заметный тревожный признак
уже достаточен, чтобы
не откладывать визит
к ортопеду или врачу ЛФК.

Боль, нарастающая асимметрия
и нарушение походки требуют
осмотра, потому что ранняя
коррекция обычно проходит проще
и быстрее.

*Клинические рекомендации и памятки по обращению
к детскому ортопеду*

Как выглядит базовая рутина ухода за кожей

Ежедневный уход строится вокруг очищения, увлажнения и защиты кожи, особенно после пота и трения.



3

ошибки ухода особенно
заметно ухудшают состояние
кожи, если повторяются
каждый день.

Три частые ошибки — выдавливание,
грубое трение и слишком жёсткое
очищение — чаще всего нарушают
кожный барьер и усиливают
раздражение.

*American Academy of Dermatology, recommendations on
acne and skin care*

Акне, раздражение и сухость: в чём разница

Состояния кожи различаются по виду, причинам и уходу: акне, раздражение и сухость требуют не одного и того же подхода.

По внешнему виду можно предположить причину, но уход выбирают по типу проблемы, а не по одному симптому.

Состояние	Главный признак	Что усиливает
Акне	Комедоны	Жирность
Раздражение	Покраснение	Трение
Сухость	Шелушение	Пересушивание

1

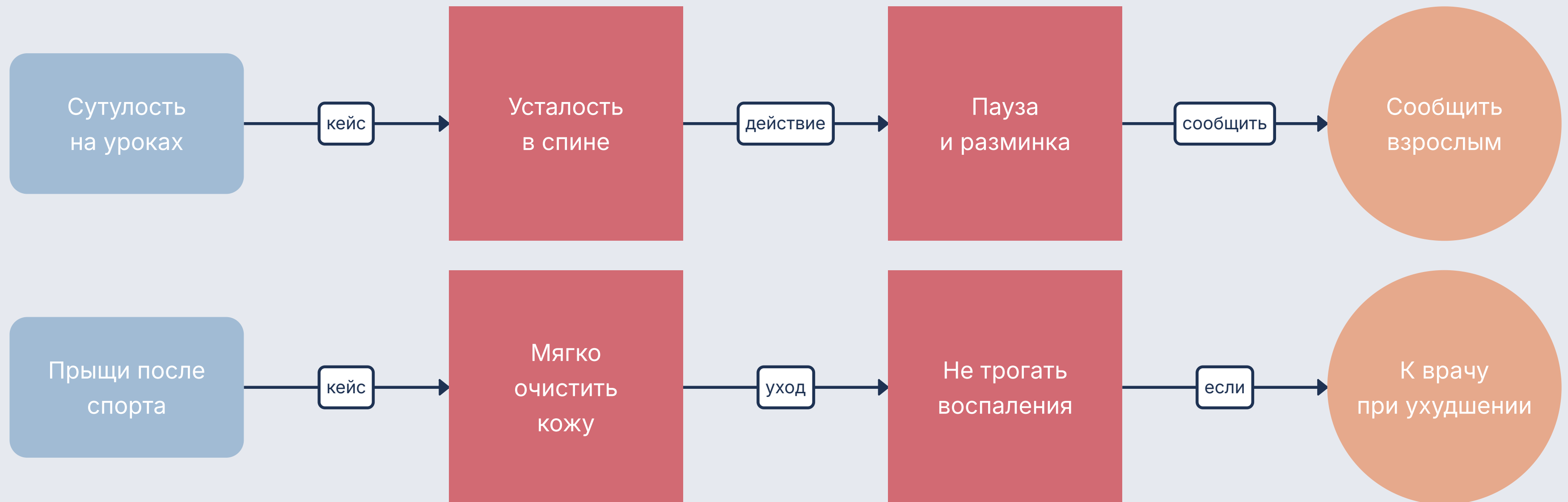
из перечисленных тревожных признаков уже повод обратиться за медицинской помощью без затягивания.

При распространении сыпи, сильном зуде, мокнущи или боли не стоит ждать, потому что быстрое ухудшение требует очной оценки врача.

*Памятки для родителей и пациентов по симптомам
кожных заболеваний*

Как действовать в школьных ситуациях

Мини-кейсы показывают, как школьные симптомы переходят в простые действия и обращение за помощью.





Привычки, которые поддерживают тело каждый день

Ежедневные привычки решают больше, чем разовые усилия: правильная посадка, движение, подходящая обувь и мягкий уход помогают телу справляться с нагрузкой. Если появляются боль, сыпь, зуд или асимметрия, нужен взрослый и врач.

