

Здорові підлітки – сильне майбутнє!!!



Міжнародний тиждень здоров'я підлітків проходить в третій тиждень березня, і став щорічною подією. Цьогоріч він триватиме із 15 по 22 березня.

Унікальність Міжнародного тижня здоров'я підлітків полягає, що в ньому зосереджений цілісний погляд на життя і здоров'я підлітків і можливість для всіх, хто впливає на них – батьків, вчителів, представників громад – зібратися разом і разом покращувати здоров'я і благополуччя підлітків по всьому світу, обговорювати актуальні питання.

Здоров'я дається людині від народження, але щоб зберегти його на все життя, потрібно з раннього дитинства і до глибокої старості дбати про його зміцнення.

Підлітковий вік – це час змін в духовному та фізичному стані.

Прискорене перевтілення хлопчиків і дівчаток в усвідомлених представників нового покоління починається з 10 років і триває до 18 років, це час змін в духовному та фізичному стані, тому кожен підліток на цьому шляху потребує уваги. З роками з'являються інші інтереси, нові друзі, приходить кохання, змінюється світ. Підліток – хоч і не маленька, але ще і не доросла людина, у такий період йому необхідна моральна підтримка та розуміння з боку батьків, родичів, вчителів тощо. Дуже важливо батькам приділяти своїм дітям-підліткам більше уваги, цікавитися їх захопленнями та мріями, стати для них справжнім другом. Підліток має відчувати прихильність та повагу

оточуючих, тільки тоді у нього буде достатньо висока самооцінка, за допомогою якої він зможе досягати поставлених перед собою цілей. Психічне здоров'я та добробут підлітків безпосередньо пов'язане з життєвим досвідом та взаємовідносинами. Близько половини всіх проблем психічного здоров'я у дорослому віці мають початок у підлітковому або до цього періоду.

Порушення психічного здоров'я підлітка можуть призвести до серйозних наслідків:

- замкнутості, відстороненості від суспільства;
- неадекватності поведінки, жорстокого поводження з тваринами;
- жорстокості стосовно однолітків і батьків;
- депресій та навіть самогубства.

Ще одним дуже значущим моментом для підлітків є статеве виховання. Важливо застерегти його від раннього сексуального життя, розповісти про серйозні захворювання, що передаються статевим шляхом, такі як СНІД, сифіліс, а також – про засоби контрацепції.

А щоб дитина-підліток була здоровою та активною, потрібно дотримуватися здорового способу життя:

-викорінення шкідливих звичок: куріння, алкоголь, наркотики. Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно впливають на здоров'я молоді та на здоров'я їхніх майбутніх дітей.

-Більше ніж половина підростаючого покоління стикається із захворюваннями ШКТ, страждають від легкої або середньої форми ожиріння, мають проблеми з центральною нервовою системою, концентрацією, пам'яттю, продуктивністю, відстають у фізичному та розумовому розвитку.

Основна причина таких станів – незбалансоване меню, тому наступна частина здорового способу життя є раціональне харчування, дитина повинна вчасно їсти, уникати швидкісних перекусів та шкідливих продуктів, годуватися повноцінною їжею, багатою на білкові продукти, овочі та фрукти, продукти, багаті на кальцій.

-Необхідно сприяти правильному формуванню опорно-рухового апарату підлітків, підтримувати фізичну активність, заохочувати до занять спортом або фізичною активністю, яка їм подобається, бо фізична культура та спорт виступають як найважливіший засіб виховання. Здорова і духовно розвинена людина щаслива, чудово почувається, отримує задоволення від своєї роботи, прагне самовдосконалення, досягає, тим самим, нев'янущої молодості духу і внутрішньої краси.

-Стимулюйте здоровий сон. Хороший сон є важливою складовою здоров'я та емоційного стану.

-Розвивайте навички стресостійкості. Навчайте підлітків ефективним стратегіям керування стресом та допомагайте їм зрозуміти, що важливо знаходити баланс між навчанням, відпочинком та розвагами.

-Підтримуйте психічне здоров'я. Забезпечуйте відкриту атмосферу вдома, де підлітки можуть вільно висловлювати свої почуття та думки.

-Сприяйте соціальній взаємодії. Забезпечення можливості для спілкування та взаємодії з однолітками може позитивно позначитися на психічному здоров'ї підлітка.

Ці звички діти-підлітки пронесуть через все життя. Звичайно, вони намагаються бути самостійними й не терплять, коли надто цікавляться їх особистим життям. Тому тиснути на них не потрібно, і в жодному разі не намагатися нав'язати свою думку. Кращий спосіб – це невимушене спілкування.

Міжнародний тиждень здоров'я підлітків створений спеціально для того, щоб ми вкотре замислилися про найцінніші створіння в нашому житті, адже підлітки дуже вразливі.

Треба підвищувати значущість здоров'я молодого покоління, адже від них залежить наше майбутнє!

