

Какие проблемы, связанные со здоровьем подростка, наиболее актуальны? Что нужно знать и на что обратить внимание?

1. Проблема здорового питания.

В месяцы бурного роста нередко ощущают беспричинную мышечную слабость. Иногда они очень быстро утомляются после спортивных занятий, жалуются на боль в области сердца. Кардиологи считают, что это происходит из-за нехватки карнитина – вещества, которое обеспечивает доставку “топлива” в энергетические системы клеток. У подростков выработка карнитина отстает от потребностей бурно растущих тканей. Возникает повышение утомляемости, низкая работоспособность. А карнитин содержится в мясе говядины, телятины. Много его в молоке. Если подросток ест достаточно мяса, рост своего сердца он может и не заметить – будет в меру бодр и энергичен.

Питание – основной фактор, определяющий состояние здоровья школьника. Многие ребята убегают в школу, схватив на ходу бутерброд, булочку, жевательную резинку, какую-нибудь сладость. Не допускайте этого. Это грубое нарушение режима питания.

Какая пища нужна нам и нашим детям? Во-первых, это белковая пища. При недостатке белка ребенок отстает в физическом развитии, часто болеет. Белки – это не булки, сникерсы, а молоко и молочно-кислые продукты, мясо, сыр, творог, рыба.

Во-вторых, это энергетическая пища, богатая жирами и углеводами. Углеводы содержатся в сладких продуктах, сливках, масле.

В-третьих, это витаминная или защитная пища. Жизненные белки – так называют еще витамины (от греческого «вита» – жизнь, «амин» – белок). Доказано, что они повышают умственную и физическую работоспособность и помогают в борьбе с заразными болезнями. Витамины содержатся во фруктах и овощах, злаках и молочных продуктах.

Также необходимы минеральные вещества. В отличие от белков, жиров и углеводов они не дают энергии как таковой, но без них жизнь невозможна. Минеральные вещества участвуют в построении тканей организма. Особенно костей и зубов. Огромное значение минеральные вещества имеют для водного обмена. Согласно физиологическим нормам, каждый школьник должен получать в день не менее 400 граммов картофеля, 470 граммов фруктов и зелени, 250 граммов фруктов, 200 миллилитров сока.

Хорошая, чистая вода – это одно из условий здоровья человека. Как недостаточное, так и избыточное потребление воды вредно для организма. Норма потребления воды составляет 40 миллилитров на килограмм массы тела. При нормальном потреблении вся вода нашего организма обновляется каждые 16–20 дней. За 50 лет жизни человек выпивает в среднем 40 тонн воды.

Среди основных причин роста хронической патологии органов пищеварения – привычка питаться на ходу, всухомятку, прием острых, раздражающих продуктов (майонеза, кетчупа, горчицы и прочего), запрещенных в детском питании.

Разрыв между приемами пищи должен быть не более 3,5-4 часов. При большей продолжительности накопившаяся в желудке ребенка кислота начинает «пожирать» своего хозяина, что приводит к развитию различных патологических состояний. Да и какая учеба на голодный желудок?

2. Увлечение подростков диетами.

Согласно данным исследований, 73% девочек заявляют, что сидели на диете на протяжении последних 12 месяцев. При этом большинство этих девушек не страдают излишним весом. Между тем родителям необходимо знать о том, что диеты опасны для подростков. Особое внимание на это следует обратить родителям, чьи дочери уже с 15 лет начинают истязать себя различными диетами, пытаясь выглядеть как настоящие фотомодели. Интересные факты обнаружили ученые университета Миссури. Они пришли к выводу, что лишний вес чаще приобретают те дети, которые реже едят вместе со своими родителями и чаще смотрят телевизор.

3. Гиподинамия – проблема современных подростков.

Недостаток физической активности и чрезмерная калорийность рациона привели к тому, что вес среднего современного ребенка заметно больше, чем несколько поколений назад. Если сердце не нагружать, оно выносливым не станет. Сердечная мышца, как и любая другая, требует тренировки. Природа создала этот орган для человека, который весь день проводит в движении. Американские специалисты пришли к заключению, что если хотя бы 15 минут в день посвящает подвижным играм, это снижает риск развития ожирения на 50%. Даже прогулка быстрым шагом и то дает положительный результат.

4. Стресс и его влияние на подростка.

Стресс-это универсальное явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье и благополучие. Родители подростков должны знать о возможности возникновения стрессов и правильно вести себя в этих условиях. Возможно, иногда целесообразно снизить планку предъявляемых к ребенку требований.

Многие родители оказывают большое, как прямое, так и не прямое давление на своих подростков, как в отношении физического развития, так и успеваемости. В некоторых случаях подростковые симптомы стресса могут явиться реакцией на родительское давление. Подросток-атлет, участвующий с ранних лет в соревнованиях, может устать от соревнования, но не может это высказать это своим родителям. Он может испытать страх, что родители будут разочарованы.

В этот период важна поддержка сверстников. Подростки, которые чувствуют себя социально изолированными или у которых имеются трудности в отношении со сверстниками, оказываются более ранимыми в отношении связанных со стрессом психосоматических проблем.

Семейная поддержка также может изменять влияние стресса на здоровье подростка. Только она должна быть грамотно организована. Неправильно реагировать на проблемы подростка привлечением особого внимания и предоставлением каких-то привилегий.

Вредные привычки.

Тревожные факты:

Более четверти девочек и более половины мальчиков к 15 годам хотя бы раз пробовали сигареты и алкоголь.

Говорить с подростками о вреде курения очень сложно. Они не верят. Но рассказывать, что происходит с человеком, когда он курит, и чем эта привычка ему в дальнейшем грозит, – надо. Поэтому хочу вам познакомить с некоторыми доводами.

В момент затяжки происходит возгонка табака и папиросной бумаги, при этом образуется около 200 вредных веществ, в том числе окись углерода, сажа, бензопирен, муравьиная и синильная кислоты, мышьяк, аммиак, сероводород, ацетилен, радиоактивные элементы.

Выкуривание одной сигареты эквивалентно пребыванию на оживленной автомагистрали в течение 36 часов.

Окись углерода (угарный газ) обладает свойством связывать дыхательный пигмент крови – гемоглобин, в результате нарушаются процессы тканевого дыхания. Выкуривая пачку сигарет, человек вводит в организм свыше 400 миллилитров угарного газа, в результате все органы и системы курильщика постоянно сидят на голодном кислородном пайке.

Проходя через дыхательные пути, табачный дым вызывает раздражение и воспаление слизистых оболочек – зева, носоглотки, бронхов, а также легочных альвеол. Постоянное раздражение слизистой оболочки бронхов может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. А хроническое воспаление верхних дыхательных путей – хронический бронхит, который сопровождается изнуряющим кашлем. Установлена также связь между курением и частотой заболеваний раком губы, языка, гортани, трахеи.

Сердце курящего человека делает за сутки на 12-15тысяч сокращений больше, чем сердце некурящего.

Никотин и другие компоненты табака поражают также органы пищеварения.

Многолетнее курение способствует возникновению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Курение плохо сказывается и на слуховом аппарате человека. Даже 20 выкуренных за день сигарет ослабляют восприятие разговорной речи.

Курение отрицательно влияет на умственную деятельность. Две выкуренные сигареты снижают скорость заучивания и объем запоминаемого материала на 5-6%.

Доводы для девочек:

– Французские ученые установили, что курение на внешности женщины сказывается отрицательнее, чем на внешности мужчины. У представительниц прекрасного пола кожа на лице быстро стареет, теряет эластичность, а в уголках рта и глаз появляются глубокие морщины.

– У курящих женщин чаще, чем у некурящих, рождаются дети с пороком сердца и дефектами развития.

Из многочисленных опросов следует: нет ни одного мальчика, который бы хотел иметь курящую жену.

Доводы для мальчиков:

– Шансов стать импотентом у курильщиков в 2 раза больше чем у некурящего мужчины, потому что при курении сужаются кровеносные сосуды в половых органах.

– У детей некурящих родителей в полтора раза больше шансов остаться некурящими, чем у тех детей, чьи родители курят.

6. Режим для подростка.

В период важных и глобальных изменений в организме особенно пристальным должно стать внимание к режиму дня подростка. Важнейший фактор здоровья – соблюдение режима сна.

Потребность в сне у ребенка в 15-17 лет – 8,5-9 часов. Недостаток сна может сделать вашего ребенка тучным.

Без нормального сна невозможна высокая работоспособность, а недосыпание опасно – это влияет на психику ребенка (рассеян, легко отвлекается, неадекватно реагирует на замечания, легко возбудим), поэтому важно, чтобы ребенок не только спал достаточное количество часов, но и чтобы сон его был глубоким, спокойным. Если работоспособность снижена и при хорошо налаженном режиме дня, то, возможно заболел. Даже легкая простуда на несколько недель ухудшает внимание, усидчивость, то есть общую работоспособность у детей, ребенок быстро утомляется. А более серьезные заболевания выбивают из колеи на более длительное время, в таком случае необходим щадящий режим, укрепление иммунитета, и конечно, понимание взрослых.

7. Личная гигиена

Не стоит забывать о закаливании и личной гигиене. Стремление к чистоте и порядку – важные качества человека. Чистота – первое условие здоровья. Больше всего загрязняется кожа рук. А руками мы прикасаемся к еде. С невымытыми руками микробы легко проникают в организм. Чтобы оградить себя и своего ребенка от заболеваний, необходимо тщательно мыть руки с мылом всякий раз перед едой и после посещения туалета.

Также необходимо соблюдать гигиену зрения. Беречь зрение. Необходимо напомнить ребенку, что близкое расстояние от экрана телевизора или компьютера может значительно навредить ему. Не следует также читать лежа и при плохом освещении.

Гигиена ротовой полости и зубов очень важна. Необходимо чистить зубы каждый день утром и вечером. После каждого приема пищи ополаскивать рот. Жевательная резинка не всегда оправданна: она необходима только после приема пищи, и не на весь день.

Немаловажное значение играет и психогигиена. Что это такое? Это спокойное и доброе отношение к окружающему миру. Ругать и кричать на ребенка не следует. Достаточно объяснить ему, почему не следует поступать так или иначе. Доброе отношение к нему с вашей

стороны зеркально отразится. Лучше решать все возникшие споры мирным путем. Вы также должны научить его культуре поведения: как следует вести себя на улице, в обществе, с окружающими людьми. Ведь как по порогу дома судят о его хозяевах, так и о вас как о родителях будут судить по вашим детям. Подвергать ребенка чрезмерной опеке не следует. Здоровый микроклимат в семье отражается на здоровье его обитателей. Поддерживайте его всегда на высоком уровне.

Заключительная часть.

Завершая наш разговор, хочу прочитать вам слова Януша Корчака, адресованные вам: "Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье. Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясни им, и они будут беречься". Главное: не забывайте сами и объясните им, что *жизнь* – это, прежде всего, здоровье. Берегите его!

Дорогие родители! Забота о здоровье вашего ребенка в ваших руках. Только вы сможете убедить своего ребенка, как важно беречь свое здоровье. Помогите своим детям быть здоровыми! Всегда помните: лучший способ научить чему-то ребёнка - это личный пример и чуткое отношение к своему ребёнку. Никакие уговоры, просьбы не подействуют на ребёнка, если Ваши слова будут расходиться с делом.