

- Сонное настроение помогут создать красивое постельное белье, специальные подушечки с сухими ароматными травами, способствующими засыпанию, и особое освещение — ночник или бра.
- Тем, кто испытывает сложности с засыпанием, нужно выработать особый ритуал перехода ко сну: например, выпивать на ночь стакан сока или молока с печеньем, принимать теплую ванну, читать в постели.
- За 1 ч до сна рекомендуется выключить телевизор и компьютер, а также не слушать громкую или ритмичную музыку.
- Лучше всего выключать свет и ложиться примерно в одно и то же время, не заставляя себя непременно засыпать. Главное — настроиться на отдых, тогда вы заснете легче и быстрее.



НАБЛЮДАЕМ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ

❖ Подросток должен уметь отмечать у себя признаки недомогания (головную боль, боли в груди или животе, тошноту, головокружение; новообразования на коже или изменение вида уже существующих родинок и пигментных пятен) и незамедлительно сообщать о них родителям.

❖ Ребенок должен знать, что взрослые не отмахнутся от его жалоб, но будут готовы внимательно обсудить их, и примут нужные меры.

❖ Следует объяснить подростку, что некоторые изменения в организме могут свидетельствовать о серьезных проблемах со здоровьем, и не нужно скрывать их или стыдиться: о таких симптомах, как дискомфорт в области половых органов, нарушения менструального цикла у девочек, поносы и запоры, боль при мочеиспускании, кожные высыпания, следует обязательно поставить в известность родителей.



Здоровый сон, полноценное питание, физическая активность и свежий воздух — твои лучшие помощники в сохранении здоровья

ОГКУЗ особого типа «Областной центр медицинской профилактики»

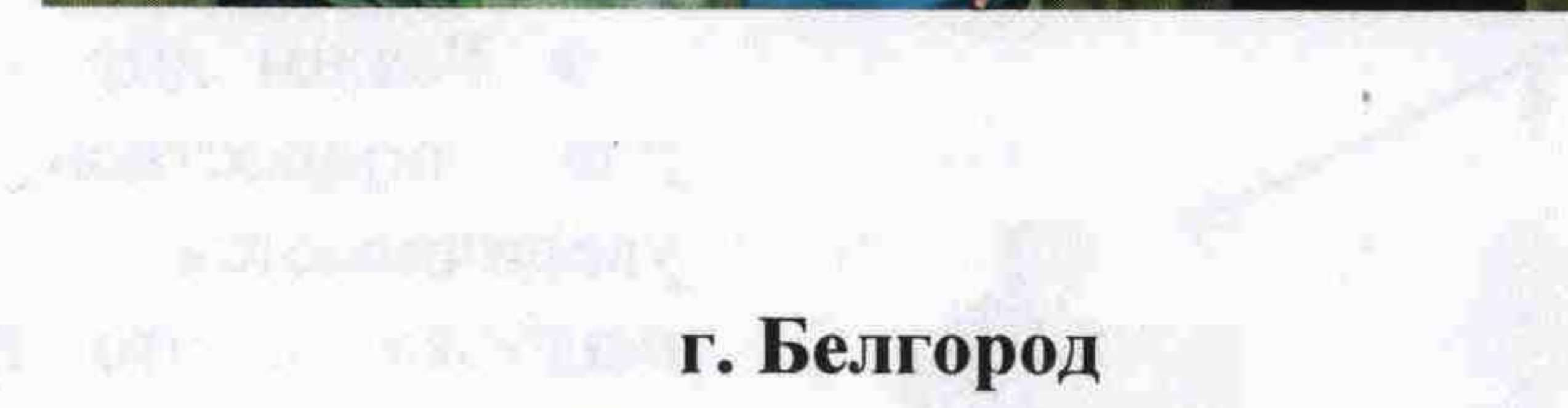
г. Белгород, ул. Губкина, 15 «В»

тел./факс (4722)52-90-13, 52-91-25



Департамент здравоохранения и
социальной защиты населения
Белгородской области

ЗДОРОВЬЕ: ФОРМИРУЕМ НАВЫКИ ЗАБОТЫ О СЕБЕ



г. Белгород

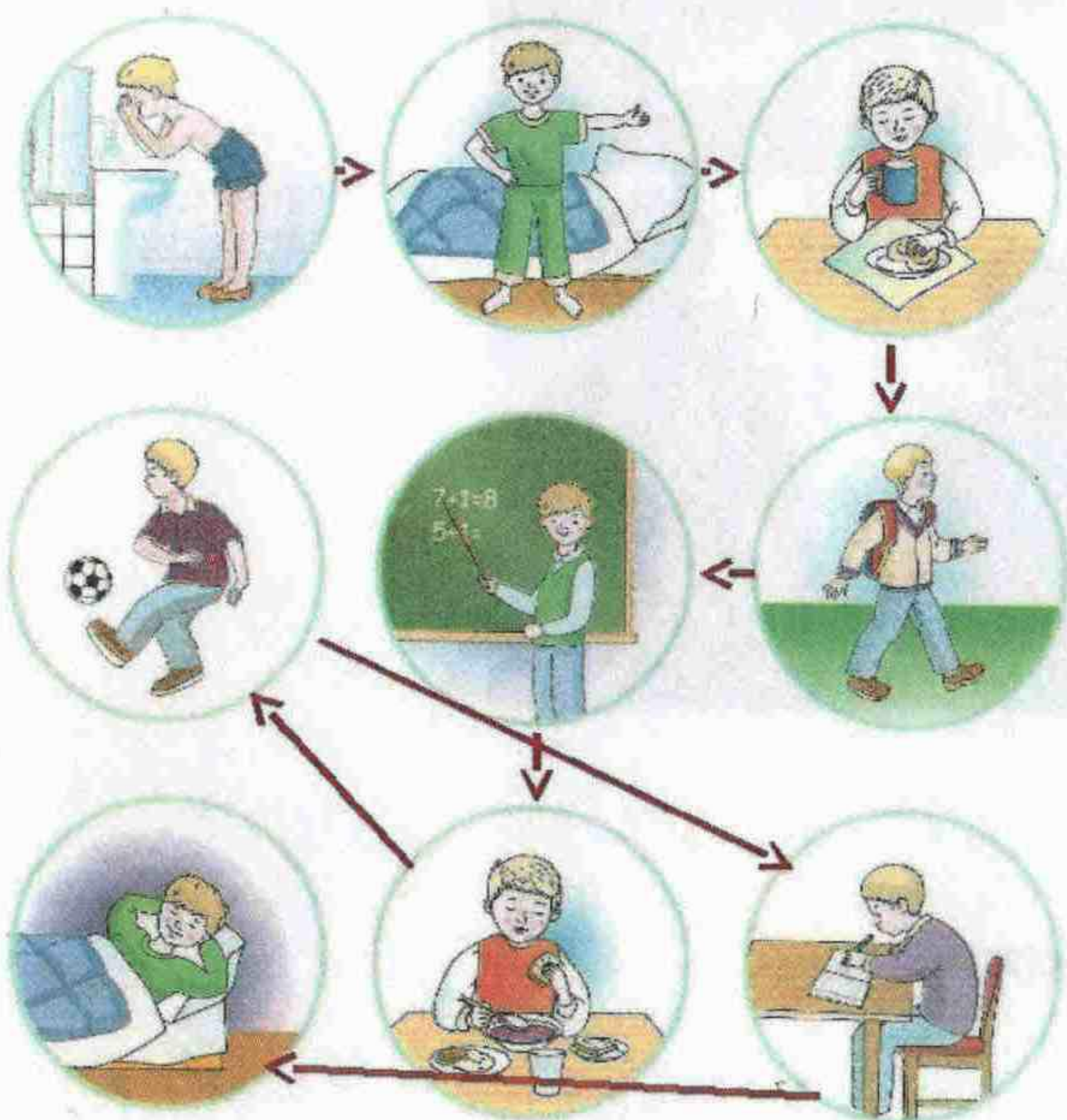
Подростки склонны легкомысленно относиться к своему здоровью. Родителям приходится постоянно напоминать им о необходимости правильно и регулярно питаться, соблюдать режим дня, следить за своим здоровьем и поддерживать физическую форму. Однако, в отличие от детей помладше, подростки воспринимают такие попытки контроля со стороны родителей как повод для сопротивления. Всё, что предлагают взрослые, становится предметом споров и пререканий.



Многие подростки не следят за своим здоровьем, поскольку у них отсутствует мотивация. Дети часто именно так и отвечают родителям: «А зачем мне это нужно?» У большинства из них еще нет достаточного опыта болезни. Например, простуда для школьника — это повод отдохнуть от уроков. Поэтому слова взрослых «это нужно, чтобы у тебя было крепкое здоровье» для ребенка звучат довольно отвлеченно. Более действенным будет вариант, при котором здоровый образ жизни принят в семье как само собой разумеющееся.

Чтобы здоровый образ жизни вошел в привычку, лучше не ставить перед собой непомерные задачи. Необходимо проанализировать ситуацию

Режим дня



и выявить слабые места в образе жизни своей семьи по следующим параметрам: питание, режим дня, физическая активность, профилактика заболеваний и своевременное обращение к врачу.

- Питание ребенка подросткового возраста должно быть полноценным и сбалансированным.

- Режим дня очень важен для подростков так как увеличивается учебная нагрузка, а это требует дополнительных сил и времени.

- Норма сна для подростка — не менее 9 ч и важно, чтобы ребенок ложился спать примерно в одно и то же время. Если подросток не выспался ночью, а потом пытается компенсировать это, прогуляв уроки или прикорнув после школы, создается весьма опасная ситуация. Такой рваный режим дня не позволяет организму отдохнуть, а еще больше расшатывает нервную систему, что способно вызвать серьезные нервные расстройства. Обычно дети недооценивают значение ночного отдыха, и родители должны объяснить им, что наиболее эффективно гормон роста действует во время сна.

! Если к началу переходного возраста мальчики в среднем на 2 см ниже девочек, то к концу этого периода юноши становятся в среднем на 13 см выше девочек.

Пик скорости роста в среднем приходится на 10-11 лет у девочек и на 13-15 лет у мальчиков; к 16 годам у девушек и 18 годам у юношей скорость роста значительно замедляется. Масса тела у подростков увеличивается в среднем на 3-5 кг в год.

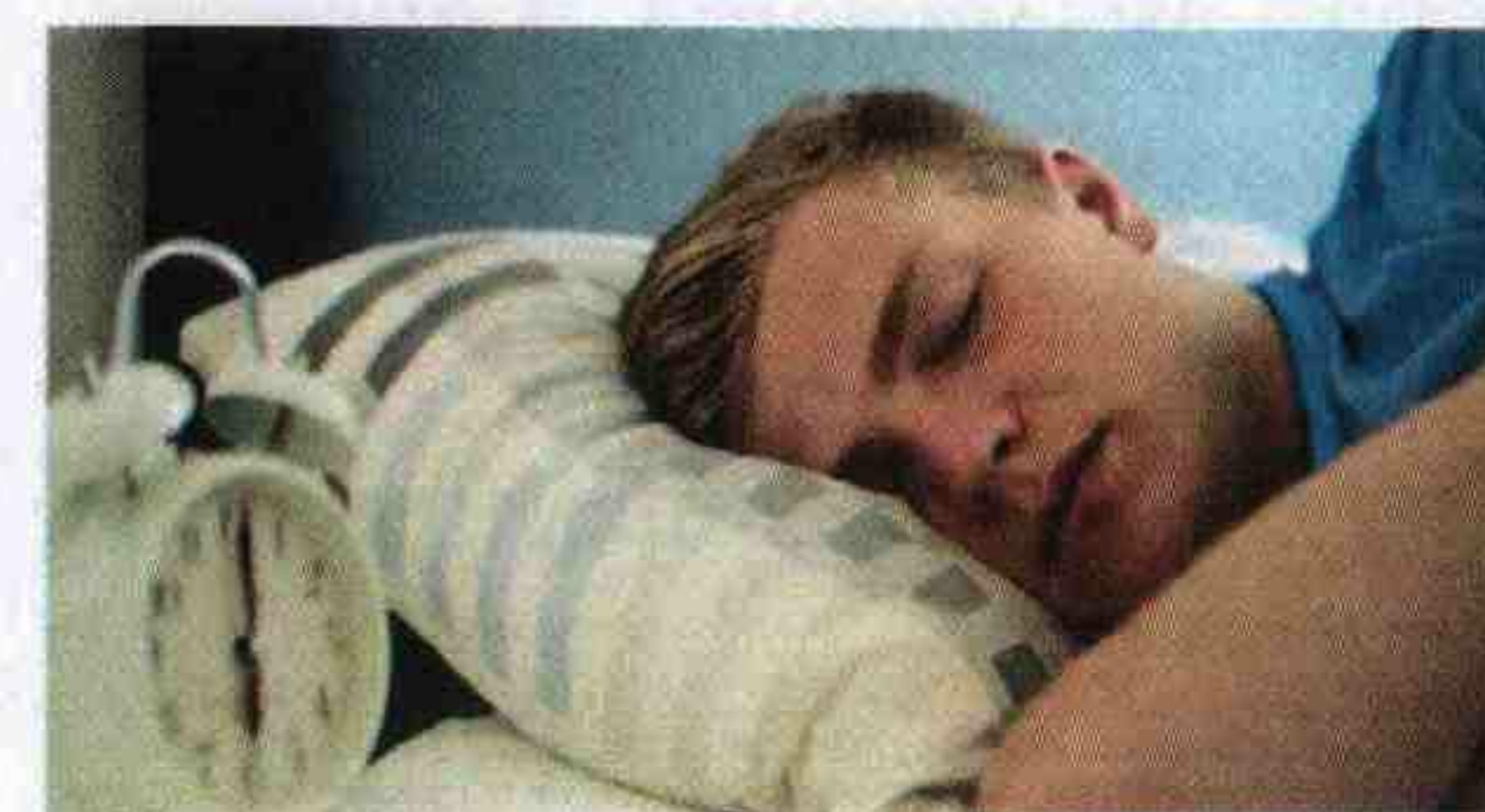
- Физическая активность необходима для того, чтобы поддерживать здоровье и работоспособность, а также хорошо выглядеть. В идеале подросток должен регулярно заниматься спортом и ежедневно гулять на свежем воздухе.



- Очень важно научить подростка вовремя обращаться к врачу для профилактического осмотра. Родителям нужно следить за тем, чтобы их ребенок регулярно посещал диспансеризацию.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

➤ Место для сна должно быть удобным, красивым и постоянным. Не стоит засыпать, где попало: когда на диване, когда полулежа на кресле перед телевизором.



➤ Кровать лучше использовать только для отдыха, тогда она будет подсознательно ассоциироваться с засыпанием.

➤ Правильно организованная комната должна быть разделена на условные зоны — рабочую и зону отдыха.