



С 17 марта во многих странах мира стартует Международная неделя здоровья подростков. Это важное событие призвано привлечь внимание к проблемам физического, психического и социального благополучия подростков, а также способствовать формированию здорового образа жизни среди молодежи.

Международная неделя здоровья подростков — это напоминание о том, что здоровье молодежи сегодня определяет будущее всего общества.

Подростковый возраст — период активного роста и развития, когда закладываются основы будущего здоровья. С ребенком происходит множество изменений (физических, интеллектуальных, эмоциональных, личностных и социальных).

Однако именно в этом возрасте молодые люди часто сталкиваются с рисками, такими как неправильное питание, недостаток физической активности, стрессы, вредные привычки и отсутствие доступа к качественной медицинской помощи.

Когда подросток взрослеет, забота о здоровье становится его личной задачей: он уже в состоянии самостоятельно оценить свое самочувствие, сформулировать жалобы, попросить родителей о помощи. В подростковом возрасте человек может контролировать свое питание, выбирать здоровую еду, быть физически активным, следовать режиму дня без помощи взрослых. Ребенок может следить за чистотой своей одежды, постельного белья, за порядком в комнате. Именно в этом возрасте важно начать заботиться о своем здоровье и вести здоровый образ жизни самостоятельно.

Интересно в этом плане взглянуть на результаты анонимного анкетирования подростков Республики Алтай 14-18 лет. Всего опрошены 204 юноши, 286 девушек.

Более половины юношей (69,1%) и девушек (57,7%) считают свой образ жизни здоровым, 17,9% юношей и 31,8% девушек - частично здоровым, 4,9% юношей и 4,2% девушек не считают свой образ жизни здоровым.

Юноши чаще девушек занимаются спортом. Так, 2-3 раза в неделю занимаются 65,7% юношей и 39,2% девушек, занимаются иногда – 23,0% юношей и 43,6% девушек, не занимаются 2,0% юношей и 13,6% девушек, занимаются каждый день – 5,4% юношей и 1,4% девушек.

Из факторов риска здоровью, кроме нарушения питания, были выбраны употребление никотинсодержащей продукции и подверженность стрессу. Пробовали курить 41,2% юношей и 36,7% девушек; курят в настоящее время 12,2% юношей и 10,1% девушек; курили, но бросили 13,2% юношей и 13,6% девушек; не курят 74,0% юношей и 74,8% девушек.

Почти половина опрошенных придерживается здорового рациона и режима питания иногда (49,5% юноши, 49,3% девушки), 35,3% юношей и 32,2% девушек - постоянно, не придерживаются здорового питания 6,9% юношей и 13,3% девушек.

Правильно подобранное питание для детей в возрасте от 10 до 18 лет имеет большое значение в формировании здорового взрослеющего организма. Один из основополагающих принципов здорового питания – соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма. В подростковом возрасте он выходит на первый план, так как пища – «строительный материал» для роста и развития. Кроме того, у подростков расход энергии намного выше, чем у взрослого человека. Нехватка калорийности рациона оборачивается быстрым истощением и нарушением функций всех систем и органов.

Как сберечь и укрепить здоровье?

Сохранить здоровье и укрепить защитные силы организма поможет соблюдение принципов здорового образа жизни: здоровое питание, физическая активность, достаточное количество полноценного и качественного сна и отдыха, личная гигиена, медицинская активность и забота о своём здоровье, отказ от вредных привычек и борьба с зависимостями.

Берегите себя, ведите здоровый образ жизни, будьте примером для своих детей!