

Здоровый образ жизни

Здоровье человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Подростковый возраст — это важнейший период развития и закрепления социальных и эмоциональных привычек, имеющих важное значение для психического благополучия. К ним относятся

- формирование здорового режима сна;
- регулярная физическая активность;
- развитие навыков в области преодоления трудных ситуаций,
- решения проблем межличностного общения;
- воспитание способности к эмоциональному самоконтролю.

Состояние психического здоровья подростка определяется целым рядом факторов. Факторы, способные повышать уровень стресса в подростковом возрасте,

- включают в себя стремление к большей самостоятельности,
- желание соответствовать ожиданиям сверстников,
- возрастающая доступность и применение технических средств.
- влияние СМИ может усугублять несоответствие между действительностью, в которой живет подросток, и его устремлениями или представлениями о будущем.

- другими значимыми детерминантами психического здоровья подростков являются качество их жизни в семье и взаимоотношения со сверстниками. Признанными рисками для психического здоровья являются насилие (в том числе жесткие методы родительского воспитания и издевательства со стороны сверстников) и социально-экономические проблемы.

Признаками психического здоровья является

- Уважение к себе;
- Умение переживать неудачи
- Эффективная борьба со стрессом
- Забота о других людях
- Качество взаимоотношений с другими людьми

Эмоциональные расстройства

В подростковом возрасте нередко развиваются эмоциональные расстройства. Подростки могут испытывать повышенную раздражительность, неудовлетворенность или гнев. Симптомы могут напоминать сразу несколько эмоциональных расстройств и характеризоваться быстрыми и неожиданными сменами настроения и вспышками эмоций. У подростков младшего возраста могут дополнительно возникать эмоционально обусловленные физические симптомы, такие как боль в животе, головная боль или тошнота.

Эмоциональные расстройства могут сильно влиять на посещаемость и успеваемость в школе. В наиболее тяжелых случаях депрессия может приводить к самоубийству.

В трудных ситуациях:

Формируйте у ребенка адекватное отношение к себе и окружающим.

Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания.

Ставьте перед ребенком достижимые цели

Помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей.

Опирайтесь на сильные стороны ребенка, поддерживайте инициативу.

Уделяйте время своему ребенку

Не спешите прибегать к наказаниям, откажитесь от резких оценок.

Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ.

Расстройства пищевого поведения

Расстройства пищевого поведения обычно возникают в подростковом возрасте. Чаще возникают у девочек, чем у мальчиков. Такие расстройства, как нервная анорексия (отказ от приема пищи или минимальное питание с целью снижения веса), нервная булимия (резкое усиление аппетита, сопровождающееся неконтролируемым поглощением пищи), характеризуются вредными для здоровья формами поведения, связанными с питанием, в частности ограничением потребления калорий или бесконтрольным поглощением пищи. Специалисты отмечают дальнейшее снижение возрастной планки, когда, к примеру, признаки анорексии выявляются у 9 летних девочек.

Преимущественными причинами возникновения нарушений пищевого поведения являются психологические и социальные. Так, среди девушек-подростков, страдающих анорексией, большая часть имела низкую самооценку и при этом завышенные требования к себе. У этих девушек отмечалось искаженное восприятие собственного тела как безобразного. Анорексия нередко становится своеобразной реакцией на какой-то внешний стресс, попыткой обратить на себя внимание. Еще одна группа факторов, обуславливающих возникновение анорексии, носит социокультурный характер. Девушка стремится соответствовать современным стандартам красоты, быть похожей на популярные образы. Отказ от еды был попыткой исправить ситуацию.

Так же, как и анорексия, булимия преимущественно связана с психологическими причинами - попыткой человека справиться со стрессом («заедая» его), страхом не справиться с предъявляемыми ему требованиями, неуверенностью в себе, одиночеством и т.д. Сегодня около 15% российских подростков имеют избыточный вес. Между тем, превышение нормы веса даже на 10% оказывается фактором риска развития целого спектра серьезных заболеваний. Если избыток веса превышает норму на 10% - это считается ожирением первой степени, на 20—50% - второй степени, а свыше 50 % -

ожирением третьей степени. Третья степень - тяжелое заболевание, требующее специального лечения. Причина избыточного веса - злоупотребление высококалорийными продуктами, частые перекусы, нарушение режима питания (когда ребенок «наедается» на ночь, ест в разное время и т.д.).

Питание школьника должно быть:

- соответствующим возрасту;
- полноценным и сбалансированным по составу питательных веществ.

Соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов выражается у детей формулой: 1:1:4. Рациональное и сбалансированное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности подростков.

Необходимо правильно распределять приемы пищи в течение дня. В подростковом возрасте также сохраняется 4-5 кратное питание, когда между основными приемами пищи проходит не более 4 часов.

Основными задачами родителей, связанными с формированием основ здорового питания у детей подросткового возраста, являются:

- формирование умения оценивать продукты и блюда с точки зрения их полезности для здоровья,

- в ситуации выбора отдавать предпочтение наиболее полезным продуктам и блюдам;

- формирование готовности и умения ограничивать себя в использовании определенной категории продуктов (сладости, фаст-фуд и т.п.); освоение кулинарных умений и навыков в приготовлении пищи.

Распорядок дня так и так есть практически у каждого подростка. Другое дело, насколько он близок к здоровому. При нарушении режима у школьников снижается аппетит, появляются головные боли, нарушения функционирования пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой системы. Эти дети часто болеют. Чрезмерная нагрузка и отсутствие чередования умственного труда и отдыха ведут к умственному переутомлению. Дети становятся чрезмерно возбудимыми, раздражительными, капризными, плаксивыми, малообщительными, плохо усваивают школьный материал. Кроме того, при хроническом нарушении биоритмов у детей может наблюдаться задержка роста и развития. Подростковый организм привыкает к определенному распорядку и уже не может от него отойти. Например, если подросток ложится в 2 часа ночи, то его организм будет засыпать в это время каждый день. Задача родителя – помочь ребенку найти здоровый баланс, который поможет ребенку все успевать, не жертвуя сном и другими необходимыми для здоровья вещами.

На состоянии детских биоритмов отрицательно сказываются следующие негативные факторы современной жизни, такие как:

- сезонные дефициты основных витаминов и микроэлементов;
- негативное влияние электромагнитных излучений от телевизора и компьютера, телефона;

- неблагоприятная экологическая ситуация, сложившаяся в большинстве крупных городов.

Необходимо учитывать биологические ритмы, которые играют важнейшую роль в развитии и функционировании детского организма.

Суточные биоритмы у детей. Так, наиболее высокая работоспособность у школьников отмечается с 9 до 11 часов утра. Затем ее уровень снижается и восстанавливается (при правильной организации послеобеденного отдыха) к 16-17 часам. С возрастом биологические ритмы совершенствуются: ребенок быстрее достигает высокого уровня работоспособности и дольше его удерживает. К тем часам, когда работоспособность становится максимальной, должна быть приурочена наиболее интенсивная умственная работа детей.

Позднее выполнение дом. задания с постоянным напряжением малоэффективно и может принести большой вред здоровью ребенка. Кроме того после напряженной умственной работы ребенку бывает трудно заснуть. Если уроков слишком много, следует делать небольшие перерывы и чередовать устные и письменные, начиная с простых заданий. При выполнении домашних заданий, так же как и в школе, через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут, во время которого нужно проветрить комнату, встать, пройтись, хорошо сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений. Учащимся во многих случаях приходится готовить задания, когда в комнате громко разговаривают, спорят, включен телевизор. Эти посторонние внешние раздражители отвлекают внимание (что у детей происходит особенно легко), тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма. В результате не только удлиняется время приготовления уроков, но и увеличивается утомление ребенка, а кроме того, у него не создаются навыки сосредоточенной работы, он приучается отвлекаться во время работы посторонними делами.

Нормой сна для взрослого человека считается 7— 8 ч сна. Для детей школьного возраста – 8-10 часов, ложиться в постель следует не позже 22:00.

Желательно также приучить подростка собирать вещи на следующий день с вечера. Хотя бы полчаса перед сном следует дать мозгу отдохнуть, переключив свое внимание на более спокойные игры, чтение книги, журнала, на крайний случай – прослушивание любимой музыки. Иногда дети, перегруженные информацией даже не могут уснуть вечером. Предварительно проконсультировавшись с врачом, можно давать детям успокоительный чай. Он поможет школьнику снять эмоциональное напряжение.

Недельные биоритмы у детей. В понедельник работоспособность невелика: это день адаптации. За воскресенье дети «выключились» из работы и им нужно время, чтобы в нее втянуться. Во вторник и среду работоспособность высокая, в четверг она ниже и постепенно снижается к концу недели. Недельный ритм учитывают при составлении расписания уроков в школе. Его нужно учитывать и родителям. Хорошая прогулка в выходной день с выездом за город и занятиями спортом даст ребятам запас бодрости на предстоящую неделю.

Годовые биоритмы у детей. Волнообразные колебания функционального состояния школьников отмечаются и на протяжении учебного года. В начале учебного года работоспособность детей невелика. Дети еще не адаптировались к школьным занятиям после лета. Привыкание к учебной нагрузке в среднем классах – 1 месяц. В октябре-ноябре работоспособность повышается, затем держится на относительно постоянном уровне, несколько снижаясь в конце декабря в результате накопления утомления. В январе-феврале работоспособность относительно высокая, в марте она начинает постепенно снижаться. В апреле, после весенних каникул работоспособность восстанавливается, дети вновь становятся более активными и подвижными. Однако весна — не самое благоприятное время года: сказывается снижение содержания витаминов в пище, а также повышенная возбудимость нервной системы. В мае, в конце учебного года процессы утомления выражены наиболее сильно.

Благодаря соблюдению режима обеспечивается высокая работоспособность в течение дня.

К основным элементам режима дня школьника относятся:

- учебные занятия в школе и дома;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе;
- регулярное и достаточное питание;
- физиологически полноценный сон;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору.

Под **двигательной активностью** понимается любая мышечная деятельность, позволяющая человеку поддерживать оптимальную физическую форму и обеспечивать хорошее самочувствие.

Гиподинамия - это недостаток двигательной активности. Мышцы теряют упругость, уменьшается мощность их сокращения. Из костей вымываются минеральные соли, в первую очередь соли кальция. Кальций, поступая в кровь, связывается там с холестерином, вызывая развитие атеросклероза сосудов. В итоге снижается физическая и умственная работоспособность ребенка.

Гигиена

На гигиену нужно отвести хотя бы по 15 минут утром и вечером, чтобы умыться и почистить зубы. Принимать душ 2 раза в день, следить за состоянием кожи и волос, пользоваться дезодорантом, чистая одежда.

Одна из причин научить ребенка соблюдать режим дня – это подготовить его к взрослой жизни, где он будет либо успешным (т. е. везде успевать), либо вечно отстающим.

Не требуйте слишком многого от детей.

Не все школьники станут выдающимися математиками, физиками, филологами. Не упрекайте детей за плохие оценки, не сравнивайте их с другими детьми, развивая в них комплекс неполноценности. Поддерживайте

ребёнка, помогайте ему. Дайте ему возможность проявить себя в том, что ему действительно нравится