Нет вредным привычкам

Вредными привычки названы как раз потому, что они приносят вначале незаметный, но, как оказалось, затем значительный вред здоровью. И об этом сейчас знает практически каждый ребенок, а уж тем более подросток. Наверняка и ты знаешь, что с курением, употреблением алкоголя и наркотических веществ связаны многие болезни, которые приводят к смерти.

Самой большой бедой человека становится в конце концов зависимость душевного благополучия от присутствия в организме вредного вещества (табак, алкоголь, наркотик). Под его воздействием запускаются в организме те структуры, которые ответственны за получение удовольствия, ломая их и перестраивая «под себя». Первая же проба, сопровождающаяся получением наркотического опьянения, закрепляется в памяти. Вторая, третья… десятая и т. д. только усиливает запоминание эффекта опьянения и создает навязчивое влечение. В конце концов формируется столь мощная зависимость, что умный, сильный, одаренный человек становится рабом. Он пренебрегает всем, что входит в противоречие с его стремлением к опьяняющему действию. Происходят определенные химические реакции внутри мозга, которыми сознание не управляет. Развивается психическое расстройство, характеризующееся навязчивыми воспоминаниями о наркотическом веществе и желанием его употребить. Единственный способ не допустить зависимости – отказаться от первой пробы сигареты, алкоголя, наркотика и т. д.

Н.И. ГУЛЕВИЧ,
методист ГЦМП.

Управление здравоохранения Администрации г. Челябинска
городской Центр медицинской профилактики

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

(Подросткам о здоровом образе жизни)

г. Челябинск, 2013

Наверняка ты мечтаешь об успешном будущем - окончить школу, выбрать подходящую профессию, обучиться ей, сделать карьеру, завести семью. Чтобы все это получилось, необходимо быть здоровым. Здоровье ты получил от родителей, сберечь его, не растерять, а приумножить необходимо самому. О том, как это сделать, мы и поговорим.

В этом разговоре будут представлены общие краткие положения здорового образа жизни, которые включают режимные моменты, личную гигиену, оптимальную двигательную активность, рациональное питание, профилактику вредных привычек.

Ритм, ритм, ритм

Современный человек благодаря техническому прогрессу окружил себя всевозможными бытовыми удобствами: автомобиль, телевизор, компьютер и др. Для того чтобы не нарушились физиологические функции и влияние технических средств было минимальным, человеку необходимо свою социальную жизнь (учебу, работу) строить в соответствии с биоритмами: принимать пищу не реже 4 раз в день, чередовать умственную деятельность с отдыхом, вовремя ложиться спать. Известно, что максимум учебной нагрузки выполняется с 10 до 12 и с 16 до 18 часов.

Режим дня – это строгий распорядок суточной деятельности, основанный на физиологических процессах организма, который дает возможность с наименьшими затратами быть успешным.

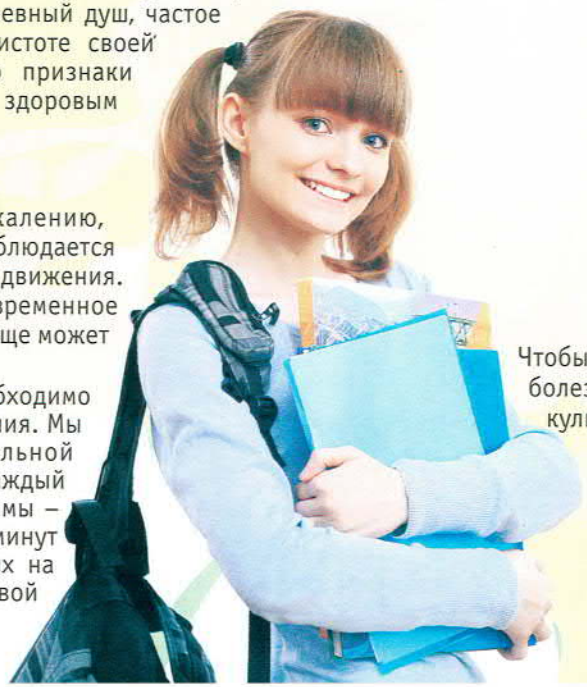
Основное требование режима – выполнять все важные дела в определенное время.

Один из важных элементов режима – сон. Подростку для восстановления сил установлена норма сна 8 – 9 часов. Важно выработать привычку ложиться спать не позднее 23 часов. Именно с 23 часов и до 4 часов утра в организме вырабатывается гормон мелатонин – гормон молодости. Кто спит в это время, получает полноценный заряд бодрости и увеличивает продолжительность жизни. Соблюдение правил личной гигиены: двухразовая чистка зубов, ежедневный душ, частое мытье рук, ухоженные волосы, содержание в чистоте своей одежды и постельных принадлежностей – это признаки культурности и возможности быть красивым и здоровым человеком.

Будем двигаться!

Технический прогресс, к большому сожалению, настолько облегчил нашу жизнь, что во всем мире наблюдается такое явление, как гиподинамия – недостаток движения. Особенно это пагубно для подростков. А современное зависание по поводу и без повода в Интернете вообще может превратиться в манию (зависимость).

Если хочешь быть здоровым, движение необходимо сделать нормой твоего свободного времяпровождения. Мы предлагаем минимальную программу двигательной активности, которую может и должен выполнять каждый молодой человек ежедневно. Начало этой программы – утренняя гимнастика продолжительностью 10 – 12 минут с выполнением 8 – 10 упражнений, направленных на верхний плечевой пояс, спину для сохранения красивой осанки, повторяя каждое 6 – 8 раз.



Физическая нагрузка придает тонус организму, включая его в активную учебную работу. Следующий элемент программы – ходьба. Совмести дорогу в школу и обратно с занятиями ходьбой. Это обеспечит нужную для твоего организма физическую нагрузку. Учеными доказано, что для сохранения здоровья подросткам 14 – 15 лет необходимо в сутки делать не менее 28 000 шагов.

Кроме ходьбы для молодых людей полезны занятия на свежем воздухе: бег, коньки, лыжи, туризм и др. и специальные занятия спортом. Какой вид спорта выбрать, следует решать с врачом и заниматься под руководством тренера.

Занятия любыми видами двигательной активности требуют выполнения трех основных условий: систематичность, постепенность увеличения и адекватность нагрузки. Движение - жизнь! Используй для этого каждую благоприятную возможность.

Приятного аппетита!

В подростковом возрасте, когда обмен веществ и рост происходит очень интенсивно, тебе необходимо правильно питаться. Основы рационального питания уже давно разработаны - это

* соответствие калорийности рациона энергетическим затратам;
* сбалансированность употребляемой пищи физиологическим потребностям (в белках, углеводах, жирах);
* соблюдение четкого распорядка (режима) приема пищи.

Нарушение питания приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, ожирению, сахарному диабету и др.

Запомни и старайся выполнять наши советы:

- употребляй разнообразную пищу – мясные, рыбные, молочные продукты, хлеб, крупы, овощи и фрукты;
- соблюдай режим питания, 4 - разовый прием пищи с обязательным завтраком;
- не увлекайся жирной, острой, соленой и жареной пищей;
- помни, что кондитерские изделия – сладости, конфеты, торты и др. – вкусно, но не полезно, не заменяй ими основную еду. Ешь сладости не чаще одного раза в день;
- старайся есть культурно: небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу, не разговаривай, не читай во время еды;
- удовлетворяй потребности в жидкости чаем, кипяченой, фильтрованной или бутилированной водой, а не газированными напитками.

Чтобы получать все необходимое для роста, сохранения здоровья и предупреждения болезней, выполнение этих правил обязательно. Они помогут тебе сформировать культуру питания.

Главные ошибки в питании подростков:

- отсутствие завтрака;
- отказ от школьного питания;
- чрезмерное употребление вредных продуктов (чипсы, газированные напитки, сладости);
- увлечение девочек модными диетами.