


# Физическое и психологическое здоровье подростков

Работу делали  
ученицы 8а класса  
Лебедева Катя  
Дубова Настя

В настоящее время существует проблема формирования и сохранения здоровья детей и молодёжи. За последние годы в России произошло значительно ухудшение здоровья школьников. По данным исследований, лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию.





**Физическое  
здоровье**

# Нарушение физического развития молодого поколения россиян

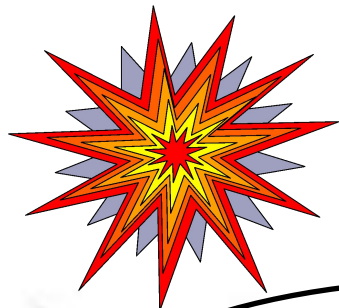
В России актуальна проблема нарушения физического здоровья, т.е. уменьшение роста, массы тела, объема легких и силовых показателей.

- за 10 лет россияне стали ниже на 1.5 см
- силовые показатели у мальчиков снизились на 18%, а у девочек - на 21%
- пониженный вес имеют 20% детей
- объём легких у современного молодого поколения сократился на 18%



# Динамика детской заболеваемости за 10 лет

- ❖ На 80% увеличилось количество детей с сахарным диабетом
- ❖ На 30% увеличилось количество больных астмой
- ❖ Общая заболеваемость детей в возрасте до 15 лет увеличилась на 15%, а 15-18 лет – на 20%
- ❖ Сегодня 50% подростков имеют хронические заболевания. Среди девушек этот показатель на 10-15% выше.
- ❖ Рост заболеваемости нервной системы у детей – 15%, у подростков 23%
- ❖ Здоровыми признаны только 32% детей.



# Факторы, определяющие вероятность нарушений здоровья подростка

Генетические  
факторы,  
наследственность

Экология, состояние  
окружающей среды

Условия и  
образ жизни

**ЗДОРОВЬЕ**

Медицина

Учёба

# Заболевания, чаще всего выявляемые у подростков:

- астма
- сахарный диабет
- инфекционные заболевания
- гастрит
- язва
- аллергия
- заболевания щитовидной железы
- ...



МОУВУТОЗ



# Гастрит



По последним данным,

вторая по частоте болезнь подростков.

Несколько лет никаких симптомов не наблюдается, а

временем появляются боли, расстройства. Чаще всего это

происходит в средних или старших классах.

Причины гастрита: большая психоэмоциональная нагрузка и неправильное питание — обед заменяется чипсами или



# Как избавиться от гастрита:

- ✓ обязательно высыпаться
- ✓ снизить эмоциональные нагрузки в школе и дома
- ✓ регулярно и правильно питаться: завтрак, обед, ужин



# Щитовидная железа


Проблемы болезней щитовидной железы

у подростков существует достаточно давно. Связано это с проблемой дефицита йода в окружающей среде

Щитовидная железа является одной из важнейших желез в организме.

Особенно огромно её значение для растущего и развивающегося организма. Её роль направлена на обменные процессы, функции большинства органов, развитие нервной системы.



A hand is shown in the foreground, reaching out towards the right. The background is a blurred image of a group of people, suggesting a social or community setting. The overall tone is soft and positive.

**Психологическое  
здоровье**

У детей в подростковом возрасте появляются проблемы и им требуется психологическая помощь. Проблемы подростка часто несут очень серьезные последствия. Нерешённые проблемы влекут за собой стресс, депрессию и в худшем случае нежелание жить....





# Стресс

Стресс - это явление в жизни современных подростков, затрагивающее их здоровье. Высокие уровни стресса могут заставлять подростка обращаться за медицинской помощью.

Сегодня юношество испытывает как нормальные стрессы связанные с подростковым развитием, а также с непредвиденными стрессовыми явлениями жизни (разрыв связей).



# Основные причины стресса

- Неприятности в личной жизни
- Тяжёлая учёба
- Проблемы и конфликты в школе
- Сильный эмоциональный срыв
- Недопонимание с родителями



# Депрессия

Периоды длительного снижения настроения могут достигать особенной глубины, что часто приводит к депрессии. Она проявляется в:

- неконцентрации мыслей
- отвлекаемости
- снижении активности и работоспособности
- повышенной утомляемости
- нарушениях сна

Сегодня частой причиной подростковых депрессий является со школьным обучением и плохими отношениями с учителями. Чтобы покончить с депрессией нужно посоветоваться со специалистом.



Спасибо за  
внимание!

