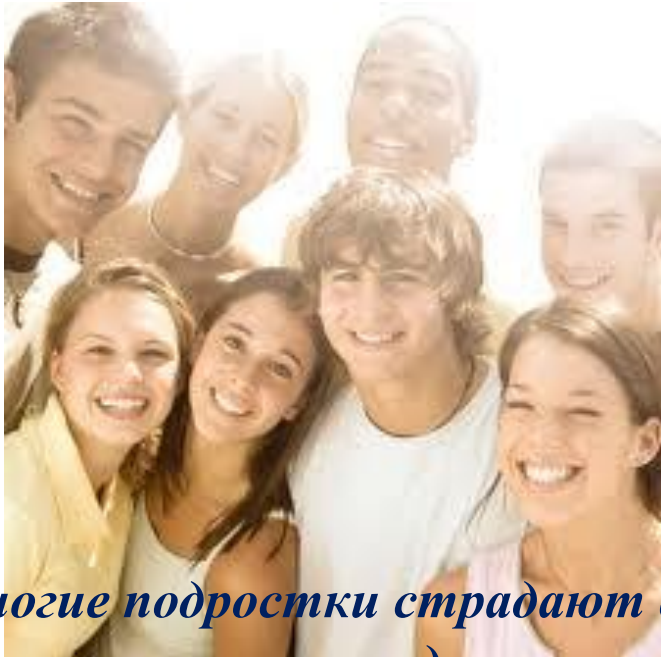


# **ПОДРОСТОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ**





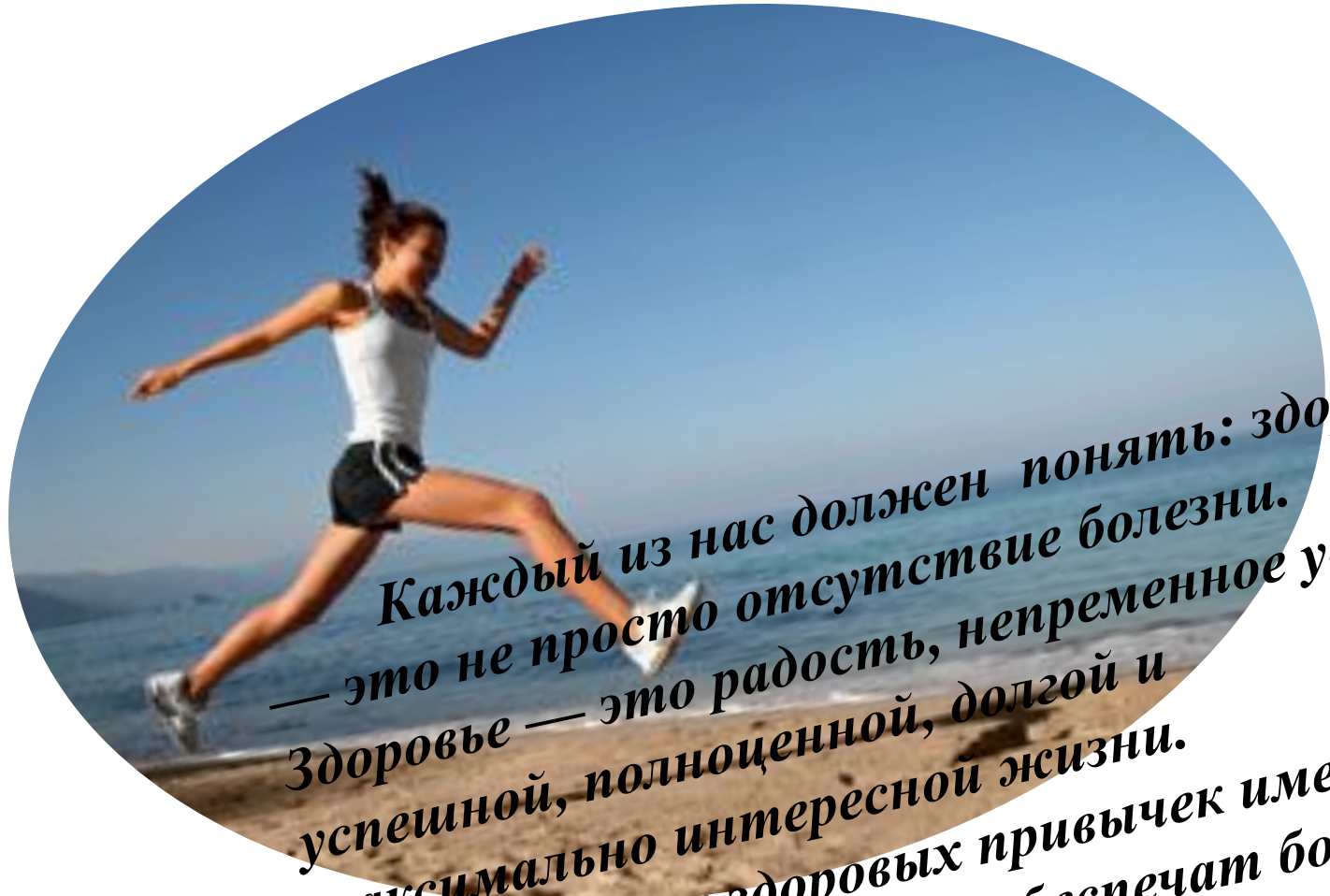
*Каждый пятый человек в мире — **подросток**. Подростки часто считаются здоровой группой. Тем не менее, многие подростки преждевременно умирают в результате несчастных случаев, самоубийств, насилия.*

*Многие подростки страдают от хронического плохого состояния здоровья и инвалидности.*

*Кроме того, в подростковом возрасте закладываются причины многих серьезных болезней, развивающихся в зрелом возрасте.*

*Например, потребление табака, алкоголя, инфекции, передаваемые половым путем, плохое питание и недостаточная физическая активность приводят к болезням и преждевременной смерти позднее в жизни.*





**Каждый из нас должен понять: здоровье — это не просто отсутствие болезни. Здоровье — это радость, непременно условие успешной, полноценной, долгой и максимально интересной жизни. Формирование здоровых привычек именно в подростковом возрасте обеспечат более длинную и более продуктивную жизнь.**

# НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ О ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ В МИРЕ

*По оценкам, в  
2010 году на  
молодых людей в  
возрасте от 15 до 24  
лет пришлось 45%  
всех новых случаев  
инфицирования  
ВИЧ.*



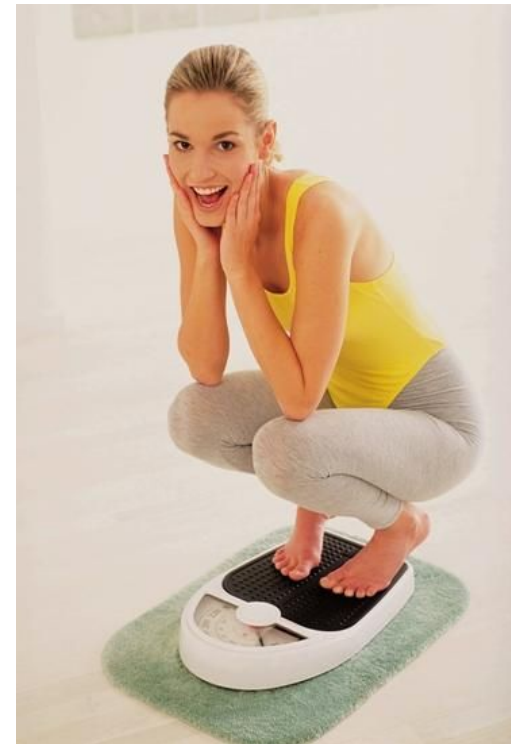
*Ежегодно около 16 миллионов девушек в возрасте от 14 до 19 лет рожают детей — это составляет около 11% от числа всех родов в мире. Каждый год почти 1 тыс. 14-летних девочек прерывает беременность. Многие из этих девушек вообще никогда больше не смогут родить.*

*Многие мальчики и девочки вступают в подростковый возраст, не получая достаточного количества питательных веществ, что делает их более уязвимыми перед болезнями.*





***Возрастает число  
молодых людей с избыточным  
весом и ожирением, что  
тоже грозит серьезными  
последствиями для здоровья.***



*По меньшей мере, 20%  
молодых людей имеют  
те или иные формы  
психических  
заболеваний —*



*такие, как депрессия,  
токсикомания,  
суицидальные формы  
поведения.*



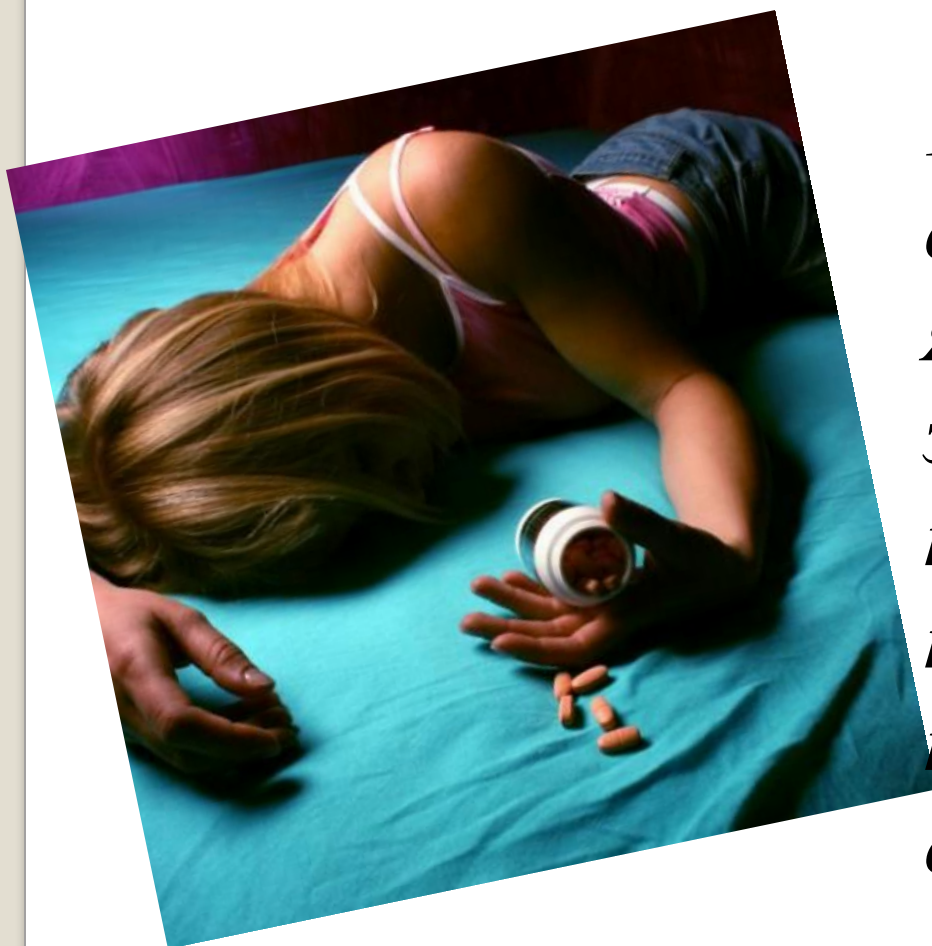




*Подавляющее большинство людей, употребляющих табак, начинают это делать в подростковом возрасте. На сегодняшний день более 150 миллионов подростков употребляют табак, и это число возрастает во всем мире.*

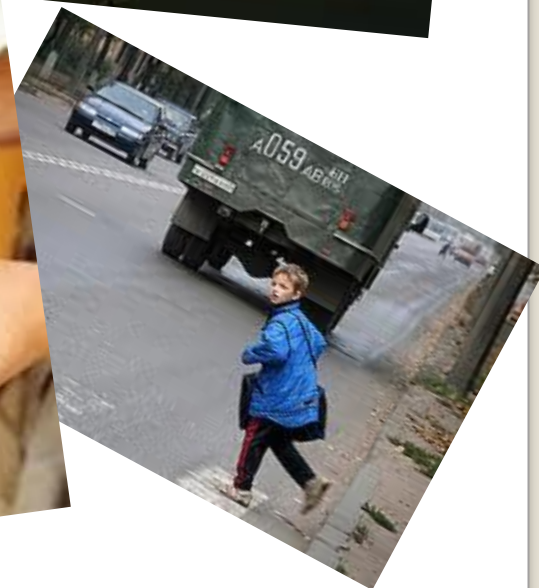
*Вредное  
употребление спиртных  
напитков среди молодых  
людей вызывает  
растущее беспокойство  
во многих странах. Оно  
снижает самоконтроль и  
повышает вероятность  
рискованного поведения.  
Употребление алкоголя  
является одной из  
основных причин травм,  
насилия и  
преждевременной  
смерти.*





*Среди подростков  
15-19 лет  
самоубийство  
является второй по  
значимости  
причиной смерти, за  
которым следует  
насилие в общине и  
семье.*

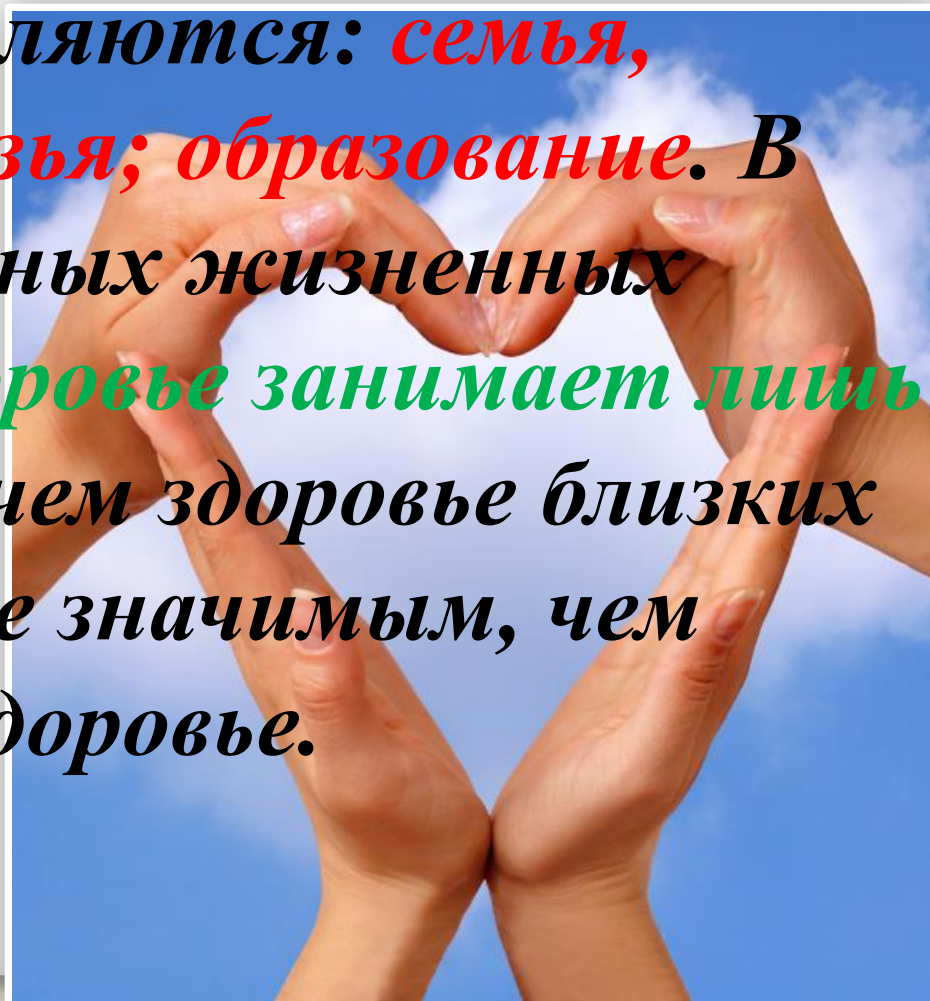
*Непреднамеренные травмы являются одной из ведущих причин смерти и инвалидности подростков; их самые распространенные типы — травмы в результате ДТП, утопления и ожоги.*



*На территории  
России активно  
действуют секты,  
которые оказывают  
воздействие на  
психику детей, и  
восстановить ее  
психологам не всегда  
удается.*



*Как показывают исследования, наиболее значимыми ценностями для подростков являются: **семья, родители; друзья; образование.** В рейтинге важных жизненных ценностей **здоровье занимает лишь 10 место**, причем **здоровье близких** является более значимым, чем **собственное здоровье.***



*Быть здоровым важно и не так уж и сложно!*

*Ваше здоровье в ваших руках!*

*Вот несколько простых советов,  
чтобы быть красивым и здоровым.*

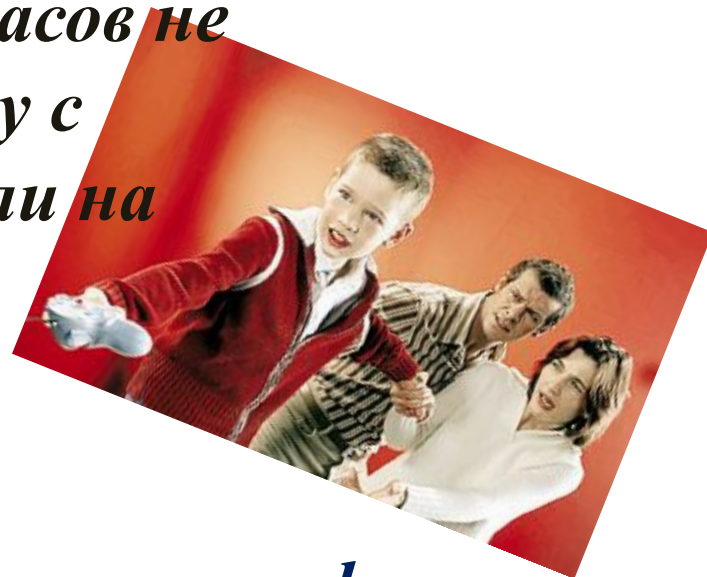
*Дважды в день чистите  
зубы и язык.*



*Принимайте витамины.  
Ешьте больше овощей и  
фруктов.*



***Выключите телевизор и компьютер. Стоит задуматься над тем, чтобы провести пару часов не перед телевизором, в обнимку с фастфудом, а в спортзале или на свежем воздухе.***



***В любом возрасте физическое и эмоциональное состояние улучшится после того, как вы начнет больше двигаться.***



Радуйтесь жизни. Люди, которые считают себя оптимистами, живут на 10% дольше своих унылых собратьев. Так что, смейтесь и веселитесь на здоровье!

Скажите **НЕТ** вредным привычкам, человек сам может продлить свое существование. Для этого необходимо забыть о сигаретах, наркотиках, алкоголе.



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**Побольше прогулок и солнца.**

**Снижайте стресс. Многие из нас постоянно находятся в многозадачном режиме, постоянно держа в мозгу уйму дел. Поэтому так важно находить хотя бы несколько минут в день для полного расслабления.**



**Увеличьте социальную активность. Чаще встречайтесь с друзьями, больше общайтесь с родственниками.**

***ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ, ЧТО У  
РОССИИ БОЛЬШОЕ БУДУЩЕЕ,  
А БУДУЩЕЕ ЗА НАМИ!  
ЛЮБИТЕ СЕБЯ!  
ЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ!  
ОСТАВАЙТЕСЬ ВСЕГДА  
ЗДОРОВЫМИ  
И ПОЛНЫМИ СИЛ!***