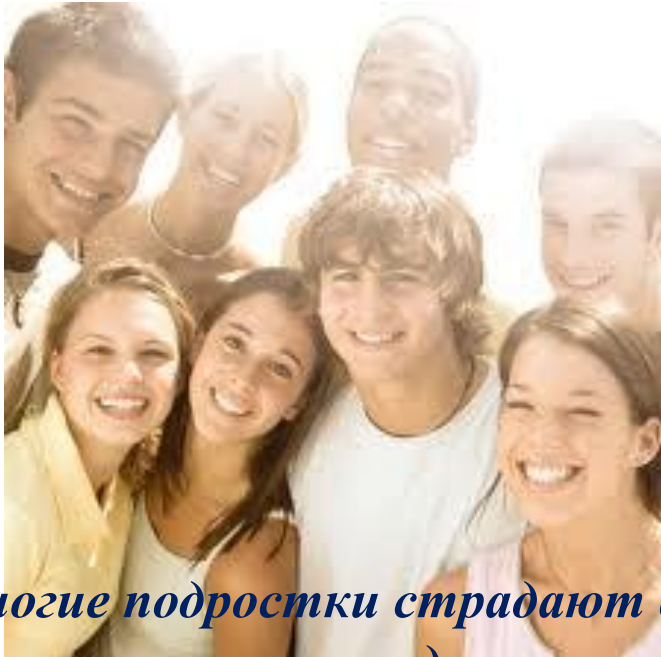


ПОДРОСТОК И ЕГО ЗДОРОВЬЕ



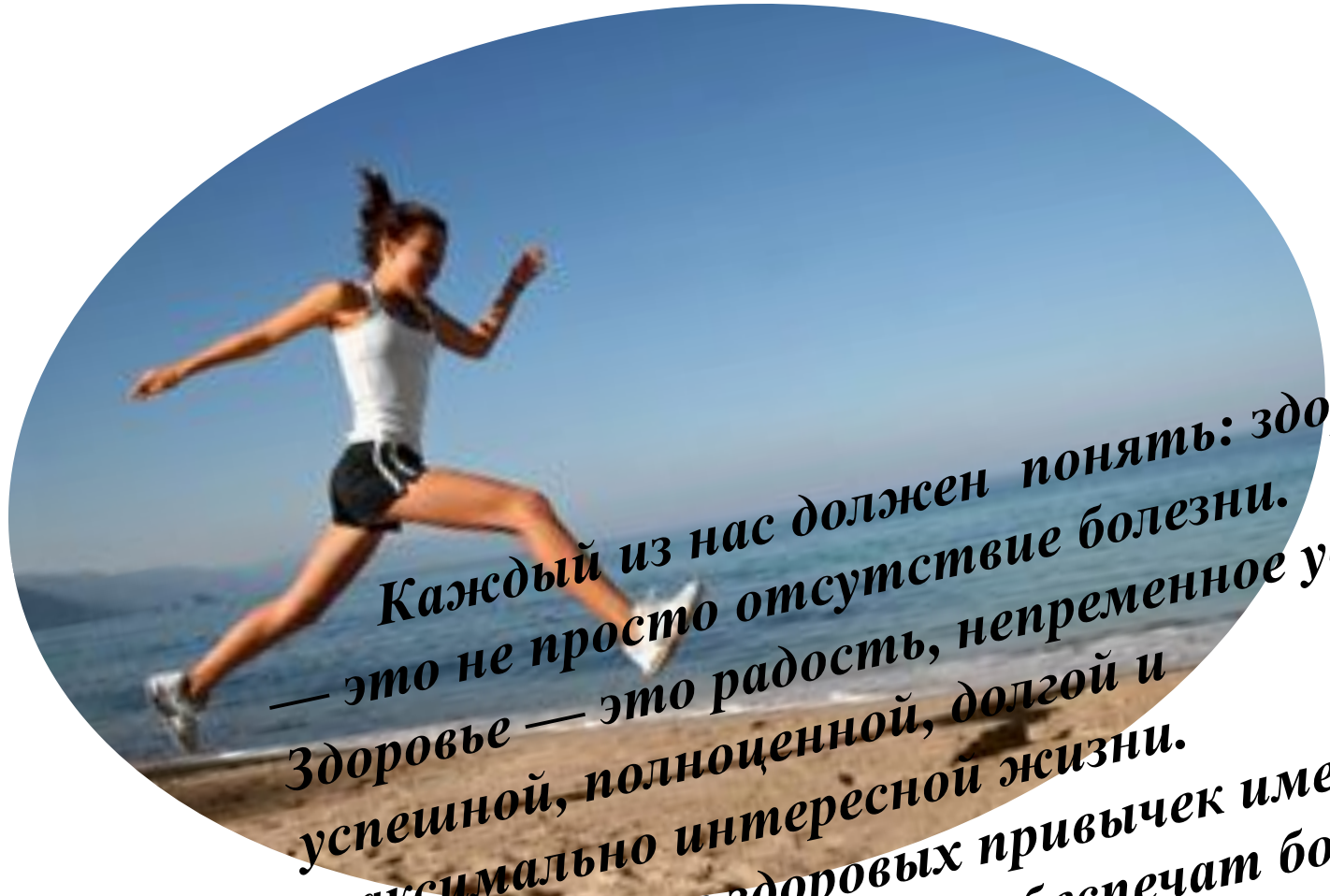


*Каждый пятый человек в мире — **подросток**. Подростки часто считаются здоровой группой. Тем не менее, многие подростки преждевременно умирают в результате несчастных случаев, самоубийств, насилия.*

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.*



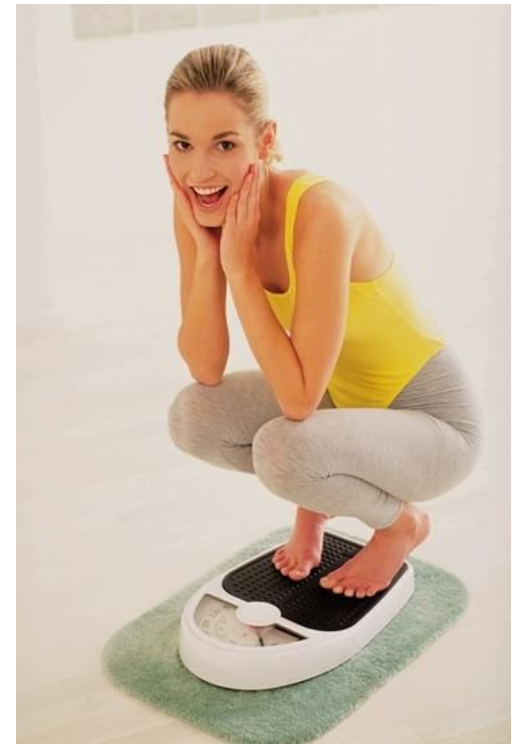
Ежегодно около 16 миллионов девушек в возрасте от 14 до 19 лет рожают детей — это составляет около 11% от числа всех родов в мире. Каждый год почти 1 тыс. 14-летних девочек прерывает беременность. Многие из этих девушек вообще никогда больше не смогут родить.

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.*

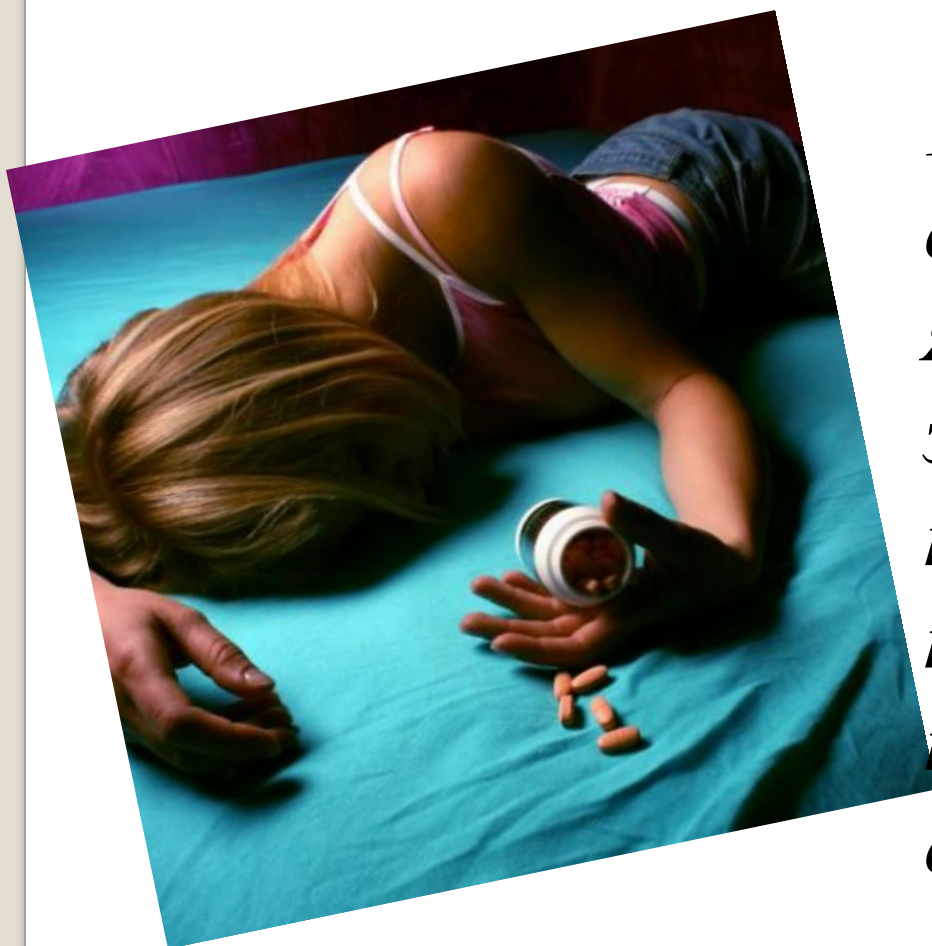




Подавляющее большинство людей, употребляющих табак, начинают это делать в подростковом возрасте. На сегодняшний день более 150 миллионов подростков употребляют табак, и это число возрастает во всем мире.

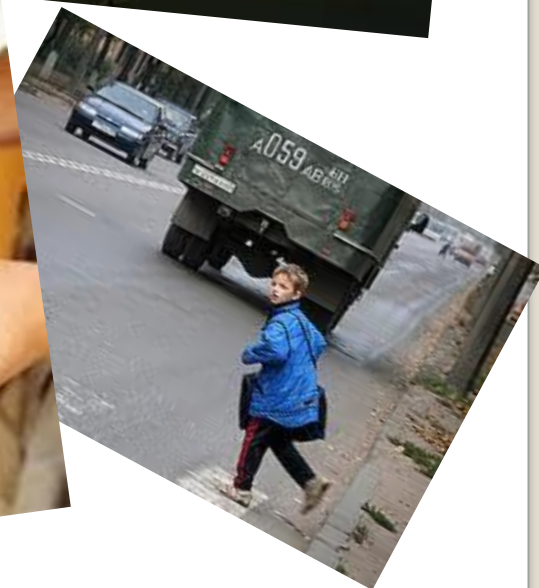
*Вредное
употребление спиртных
напитков среди молодых
людей вызывает
растущее беспокойство
во многих странах. Оно
снижает самоконтроль и
повышает вероятность
рискованного поведения.
Употребление алкоголя
является одной из
основных причин травм,
насилия и
преждевременной
смерти.*





*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.*

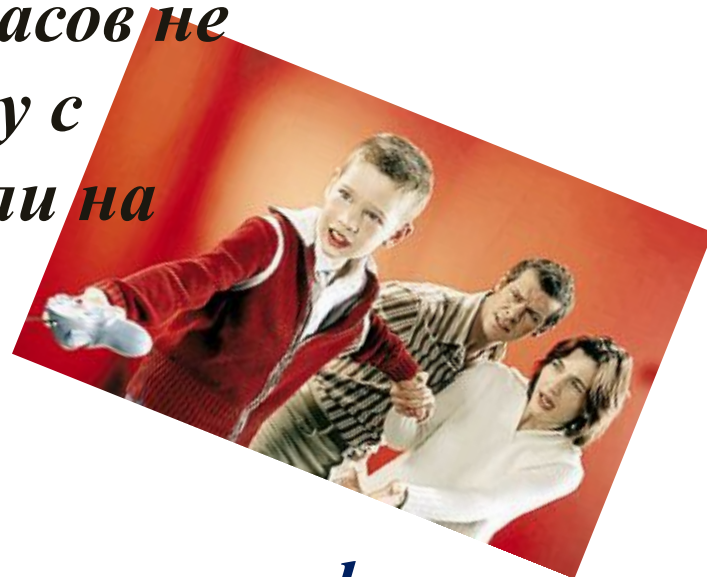
*Дважды в день чистите
зубы и язык.*



*Принимайте витамины.
Ешьте больше овощей и
фруктов.*



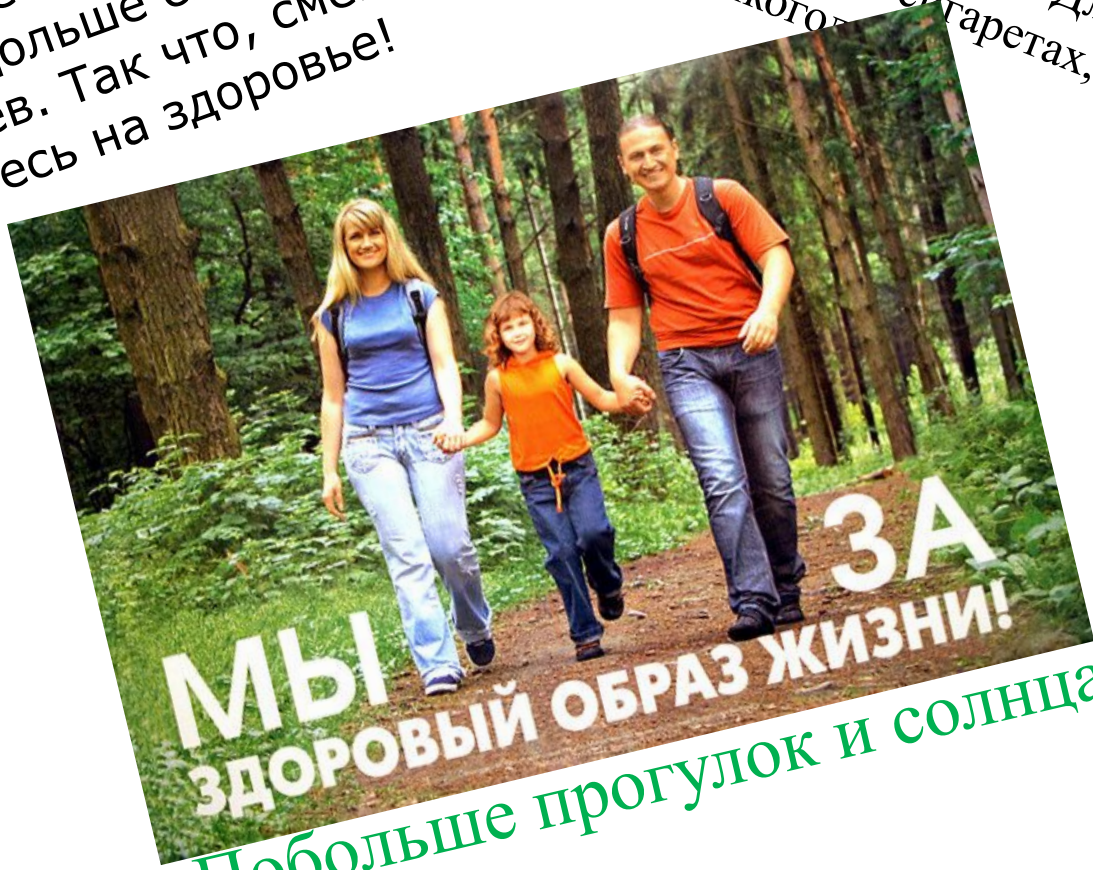
Выключите телевизор и компьютер. Стоит задуматься над тем, чтобы провести пару часов не перед телевизором, в обнимку с фастфудом, а в спортзале или на свежем воздухе.



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!***