

# Физическое и психологическое здоровье подростков

Социальный педагог  
Гирджене Н.В.

В настоящее время существует проблема формирования и сохранения здоровья молодёжи. За последние годы в России произошло значительное ухудшение здоровья подростков. По данным исследований, лишь 10% ребят в возрасте 18 лет могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию.





**Физическое  
здоровье**

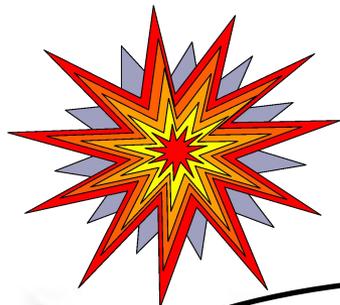
# Нарушение физического развития молодого поколения россиян

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 подростковой 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

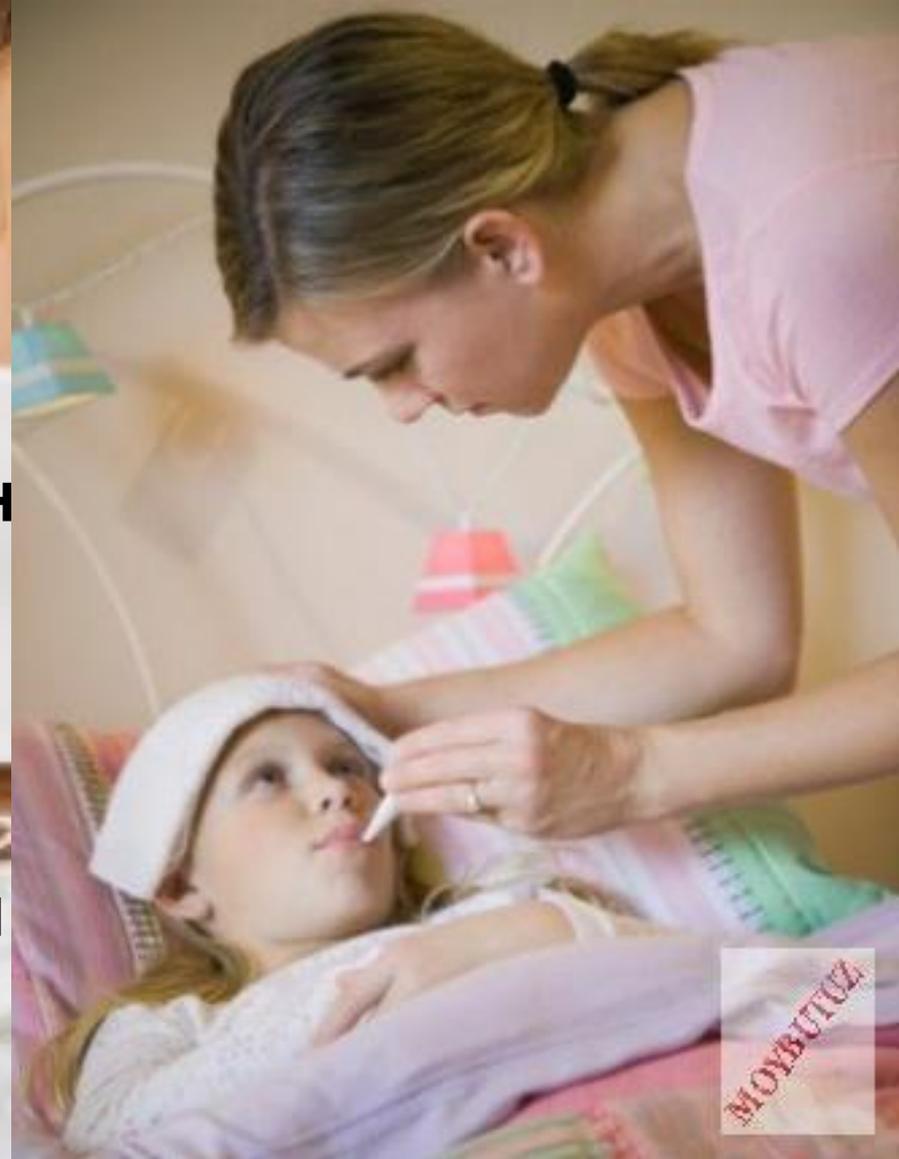
**ЗДОРОВЬЕ**

Медицина

Учёба

# Заболевания, чаще всего выявляемые у подростков:

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



МОУВУТОЗ



# Гастрит

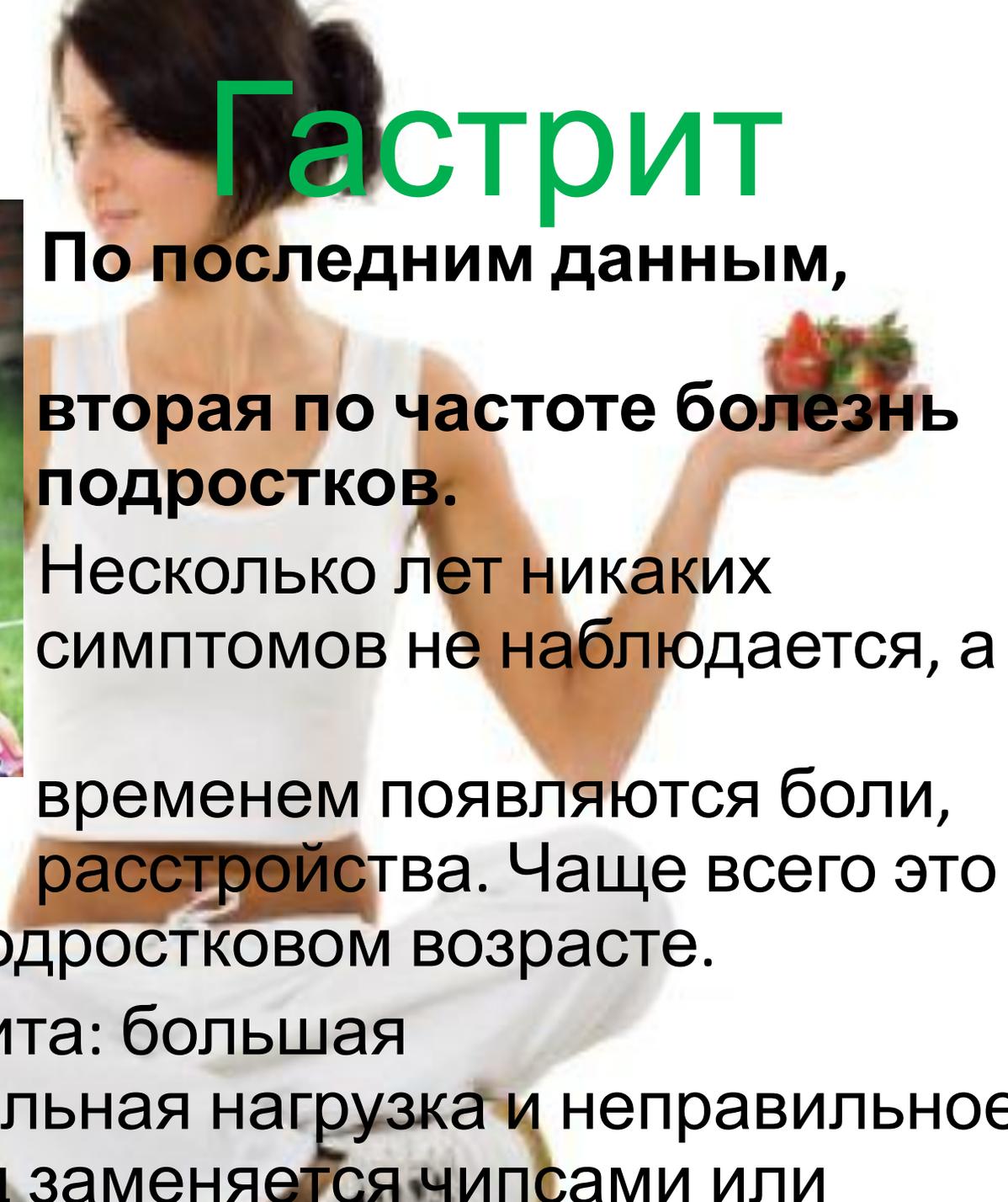
По последним данным,

вторая по частоте болезнь подростков.

Несколько лет никаких симптомов не наблюдается, а

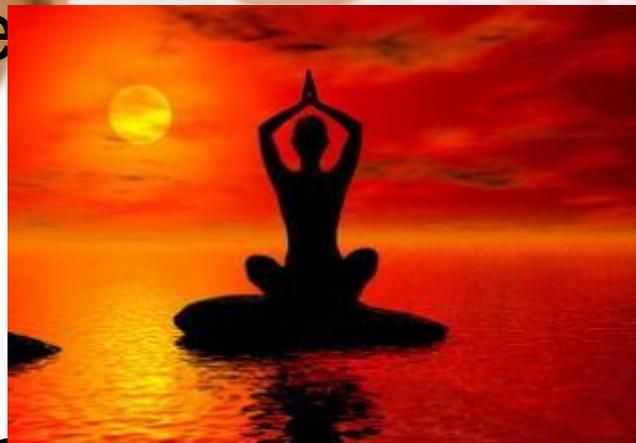
временем появляются боли, расстройства. Чаще всего это происходит в подростковом возрасте.

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



# Как избавиться от гастрита:

- ✓ обязательно  
высыпаться
- ✓ снизить  
эмоциональные  
нагрузки
- ✓ 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 viewer. 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 учебном заведении
- Сильный эмоциональный срыв
- Недопонимание с родителями



# Депрессия

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

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



Спасибо за  
внимание!

