

Как сохранить здоровье подростка

Подростковый возраст — это период полового созревания и бурного физического развития. Резкие изменения в строении организма не могут не сказаться на здоровье подростков. Что следует знать родителям о проблемах со здоровьем, с которыми могут столкнуться подростки?

Одной из наиболее активно развивающихся в период взросления систем организма является сердечно-сосудистая. Сердце увеличивается в объеме, становится мощнее и начинает выбрасывать в сосуды большее количество крови при сокращении. Но зачастую общее развитие организма обгоняет по темпам развитие сердечно-сосудистой системы. Подростки, у которых наблюдается эта проблема, часто жалуются на слабость, быструю утомляемость и даже могут терять сознание.

Чтобы сердечно-сосудистая деятельность ребенка нормализовалась, обеспечьте ему возможность регулярных занятий спортом. Нагрузки не должны быть чрезмерными. В этот период любые спортивные занятия подростков должны быть ориентированы не на рекорды, а на укрепление здоровья и поднятие жизненного тонуса. Можно предоставить возможность ребенку самостоятельно выбрать спортивную секцию, это будет способствовать внутреннему удовлетворению личности.

Занятия спортом особенно важны еще и потому, что учебная программа в старших классах очень интенсивна, и ребенок вынужден много времени проводить в неподвижности за учебниками или перед компьютером как в школе, так и дома. Обязательно следите за тем, чтобы у подростка была возможность расслабиться и переключиться с умственной деятельности на физическую активность.

Физические упражнения необходимы подростку еще и потому, что они позволяют сохранить осанку. Ведь именно в подростковом возрасте у большинства детей развивается сколиоз.

Еще одной из бурно развивающихся в пубертатный период систем организма является эндокринная. В подростковом возрасте изменяется гормональный статус организма, что не может не отразиться на физическом и психологическом состоянии ребенка. Многие считают, что «гормоны бушуют» — это отговорка, придуманная для того, чтобы оправдать «трудных подростков». Далеко не все проявления подросткового кризиса можно списать на гормональные бури — но во многих случаях виноваты именно они. Иногда эмоциональная нестабильность и подростковые комплексы приводят к развитию таких серьезных психических заболеваний, как депрессия, анорексия (навязчивое стремление к похуданию) и булимия (неконтролируемое потребление пищи). Так что очень важно заботиться не только о физическом, но и о психическом здоровье подростков. Будьте очень внимательны и терпеливы по отношению к вашему ребенку. Сейчас ему как никогда нужна ваша поддержка и уверенность в том, что вы «на его стороне». Обязательно реагируйте на изменения в его поведении.

Подростковый возраст — время, когда в вашем общении с сыном или дочерью не должно быть запретных тем. Важно внимательно выслушивать вопросы ребенка и давать на них исчерпывающие ответы, каких бы сложных тем они не касались. Ваша откровенность и серьезность может удержать подростка от самостоятельного поиска информации.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребёнка может быть несоблюдение режима дня школьника. Родителям необходимо следить за тем, чтобы подросток вовремя ложился спать, больше гулял на свежем воздухе, больше ходил пешком и занимался физическими упражнениями, не засиживался допоздна у телевизора или компьютера. Врачи утверждают: «Лучшая мера, предупреждающая

возбудимость ребенка, его раздражительность – соблюдение режима дня». Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие.

Немаловажную роль в формировании взрослеющего организма подростка играет правильное питание, включающее витамины и микроэлементы. В рацион питания подростка должны входить укрепляющие чаи и отвары, каши, овощи, фрукты, ягоды. Разнообразие в питание могут внести молочные продукты, рыба и мясо, но сладости должны быть ограничены небольшой порцией черного шоколада, способствующего выработке в организме гормона удовольствия. Сбалансированное питание обеспечит организму подростка выработку необходимого количества энергии.

Залогом нормального развития и функционирования организма ребенка в будущем является подростковая гигиена. Недостаточное соблюдение правил личной гигиены подростком способствует появлению различных воспалительных процессов в организме, которые могут повлечь за собой серьезные проблемы со здоровьем.

Нельзя недооценивать влияние на здоровье подростков вредных привычек. Конечно, далеко не все подростки начинают курить, выпивать. Но некоторые юноши и девушки пытаются доказать свою взрослость именно таким способом, а для растущего организма вредные привычки еще более опасны, чем для уже сформировавшегося.

Если вы заметили, что ваш ребенок начал курить или употреблять спиртные напитки, ни в коем случае не следует ругать его или в жесткой форме запрещать что-то. Лучше спокойно и обстоятельно объясните ему, какими могут быть последствия подобных пристрастий. Говорите с подростком как с равным, чтобы он мог почувствовать ваше уважение к нему и серьезное отношение к его проблемам. Если же вы сами курите или злоупотребляете спиртным — будьте готовы к тому, что вам придется признать это как ошибку перед вашим ребенком. Не бойтесь уронить свой авторитет. Наоборот, подобное признание упрочит доверие между вами и вашим сыном или дочерью.

Продуманный, здоровый режим, спокойная обстановка, интересные для подростка и посильные для него занятия, доброжелательность и понимание со стороны окружающих его людей, контроль за состоянием его здоровья – основные условия того, что подростковый период пройдет для ребенка благополучно.

Источники:

www.experto24.ru/zdorovie/zdorovie-detei-i-podrostkov/zdorove-podrostka-sokhranit-i-ukrepit.html#ixzz4uM1fpbFx

prostolady.com/family/parenting/kak-soxranit-zdorove-podrostka/

www.teenclub.ru/index.php?e=1239

bobrschool13.ru/?page_id=777