

## **Подростковый возраст (от 10 до 19 лет) — переходная фаза роста и развития между детством и взрослой жизнью.**

**В этот период времени с ребенком происходит множество изменений.**

**Когда подросток вырастет, забота о здоровье становится его личной задачей.**

**Как же сохранить и укрепить своё здоровье?**

### **Физическое здоровье — Забота о собственном теле**

- **Регулярно уделяйте физической активности** хотя бы 60 минут в сутки.
- **Соблюдайте здоровый рацион питания** является важнейшей частью процесса роста и развития. Ешьте много фруктов и овощей, цельных злаков, обилие белковых продуктов и маложирные молочные продукты.
- **Поддерживайте здоровую массу тела.** Дети и подростки, страдающие ожирением, рискуют перенести его во взрослую жизнь. Также у них повышается риск развития других хронических болезней, депрессии и низкой самооценки.
- **Высыпайтесь.** Большинству подростков необходимо от 9 до 9,5 часов ночного сна в сутки. Однако сон играет очень важную роль в способности концентрировать внимание и успевать в школе.
- **Чистите зубы щеткой и нитью.** Сделайте это привычкой сейчас, чтобы предотвратить проблемы с зубами и деснами во взрослом возрасте.
- **Не слушайте музыку на большой громкости.** Это может повредить слух на всю оставшуюся жизнь.

### **Психическое здоровье — Забота о собственной психике**

- **Научитесь справляться со стрессом.** Это поможет поддерживать спокойствие и научит правильному поведению в стрессовых ситуациях.
- **Учитесь и старайтесь добиться максимума в школе.** Давно доказано, что между здоровьем и академической успеваемостью существует тесная взаимосвязь.

• **Старайтесь поддерживать хорошие отношения с родителями.** Всегда помните, что они желают вам лучшего. Постарайтесь разглядеть причины, по которым они устанавливают те или иные правила.

• **Поддерживайте баланс между школой, работой и социальной жизнью.**

• **Направьте все свои силы лишь на самые важные направления.** Если вы будете браться одновременно за слишком многое, то столкнетесь со стрессом, истощением и депрессией.

### **Эмоциональное здоровье — Забота о собственных чувствах**

• **Умейте определять признаки эмоционального истощения.** К ним относятся:

- тревога
- депрессия
- чрезмерная утомляемость
- утрата самооценки
- потеря интереса к ранее любимым занятиям
- потеря аппетита
- набор или потеря массы тела
- несвойственное характеру человека поведение.

• **Обращайте внимание на настроение и чувства.** Не списывайте абсолютно все негативные мысли и чувства на подростковый возраст.

• **Не бойтесь и не стесняйтесь обращаться за помощью.** Если вы не можете или не хотите обращаться к родителям, поговорите с любимым учителем или школьным психологом. Найдите взрослого, которому можете доверять.

• **Принимайте себя.** Если вы чувствуете низкую самооценку или считаете, что плохо выглядите, поговорите об этом с кем-то. В данном случае может помочь даже обычная беседа с другом.

• **Не унижайте других людей.** Если же жертвой унижений или издевательств стали вы сами, скажите об этом родителям, учителю или другим взрослым людям. Сюда относятся, в том числе, и унижения в онлайн-режиме.

## Поведенческое здоровье — Забота о собственной безопасности

- Не употребляйте наркотические вещества (алкоголь, уличные наркотики, рецептурные препараты, табачные продукты).
- Безопасно управляйте транспортными средствами. Дорожно-транспортные происшествия являются основной причиной смерти подростков во многих странах мира. Всегда пристегивайтесь ремнем безопасности. Никогда не садитесь в машину с водителем, употреблявшим спиртные напитки.
- Чтобы избежать сотрясений всегда надевайте шлем при езде на велосипеде или участии в контактных спортивных играх. Сотрясение, полученное в раннем возрасте, может иметь непоправимые последствия на всю последующую жизнь.
- Избегайте ситуаций, грозящих насилием или дракой, а также вытекающим из этого получением увечий.

*И помните:*

**«Тот, кто хочет быть здоровым,  
отчасти уже выздоравливает».**

*(Д. Боккаччо)*

353187 г. Кореновск,  
ул. Клубная, 47, Киевская, 6А  
Телефоны: (86142) 3-60-02; 3-71-58  
Эл. почта: [kor-bibl@yandex.ru](mailto:kor-bibl@yandex.ru)  
[gorod.bibl1@gmail.com](mailto:gorod.bibl1@gmail.com)

Ответственный за выпуск:  
Директор МБУК «Кореновская ЦГБ» Голованова В.В.  
Составитель: библиограф Волкова Т. Г.

«КОРЕНОВСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА»,  
ГОРОДСКАЯ БИБЛИОТЕКА № 1

12+

говори  
здоровью - ДА!

Памятка  
для  
подростков

**Мы рождены, чтоб жить на свете долго:**

**Грустить и петь, смеяться и любить.**

**Но, чтобы стали все мечты возможны,**

**Должны мы все здоровье сохранить.**

**Давид Тухманов**

Кореновск, 2022г.