

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СТАРШЕКЛАССНИКА 16-17 ЛЕТ?



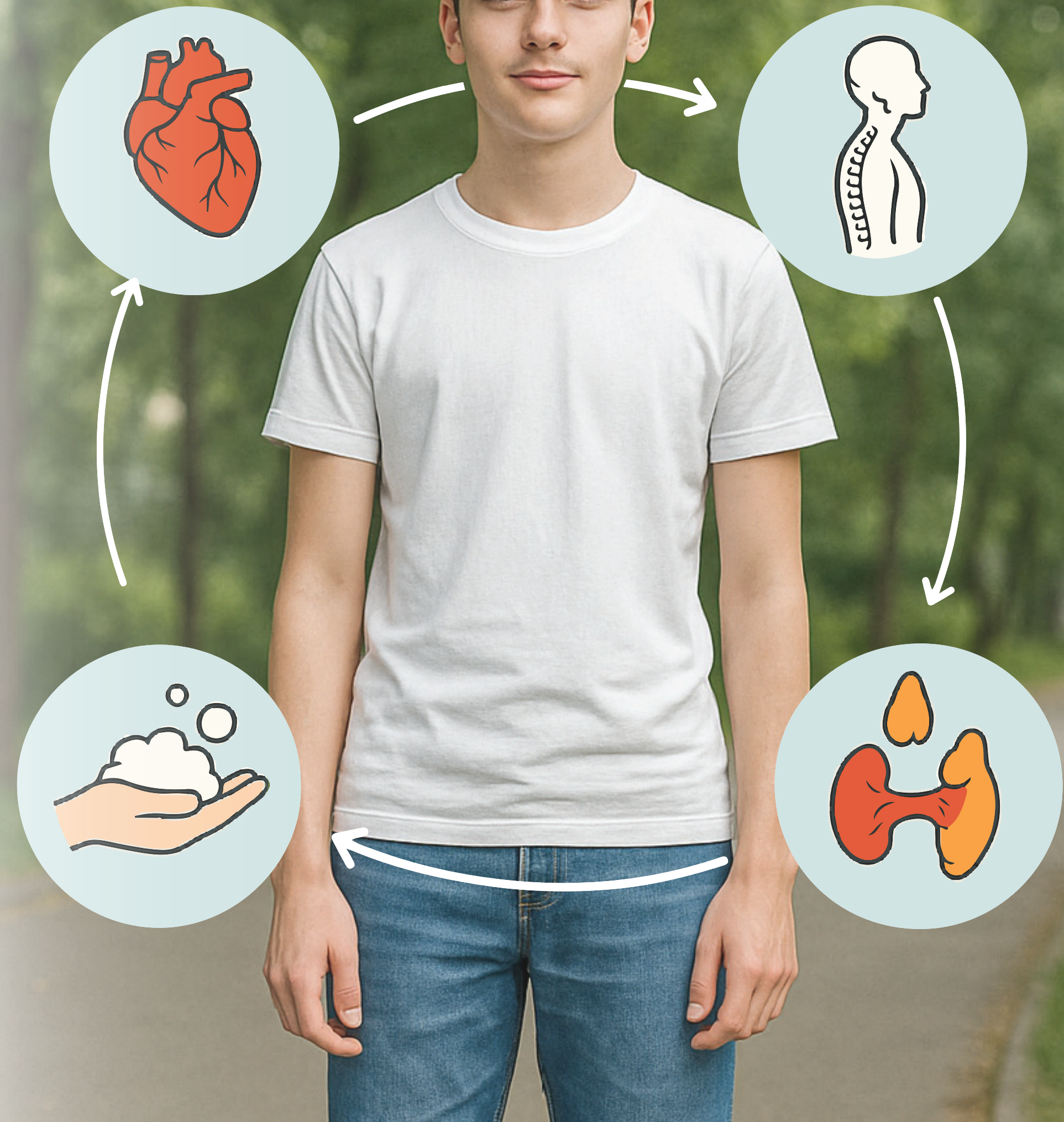
ТЕЛО МЕНЯЕТСЯ – И ЭТО НОРМАЛЬНО

Сердечно-сосудистая система активно развивается в этом возрасте. Сердце увеличивается в размерах и становится мощнее, но иногда общее развитие организма опережает развитие сосудов. Это может вызывать слабость и быструю утомляемость.

Осанка требует особого внимания – в подростковом возрасте часто развивается сколиоз.

Эндокринная система претерпевает серьезные изменения. Гормональные перестройки влияют как на физическое, так и на психологическое состояние подростка.

Личная гигиена играет важную роль в профилактике воспалительных процессов.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- ☒ Обеспечьте регулярные занятия спортом
- ☒ Выбирайте умеренные нагрузки без стремления к рекордам
- ☒ Позвольте ребенку самостоятельно выбрать спортивную секцию
- ☒ Контролируйте время, проведенное за учебниками и компьютером



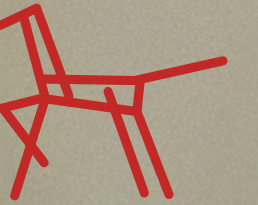
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ И ОБСЛЕДОВАНИЯ

Проводятся в 10 и 14 лет, а также ежегодно в старших классах. Важно не пропускать эти осмотры, даже если кажется, что ребенок здоров.

Основные специалисты для ежегодного осмотра:

- ☒ **Офтальмолог** – особенно важно для старшеклассников из-за высокой нагрузки на зрение
- ☒ **Терапевт** – общий контроль состояния здоровья
- ☒ **Стоматолог** – профилактика и лечение заболеваний полости рта
- ☒ **Эндокринолог** – контроль гормонального фона и обмена веществ



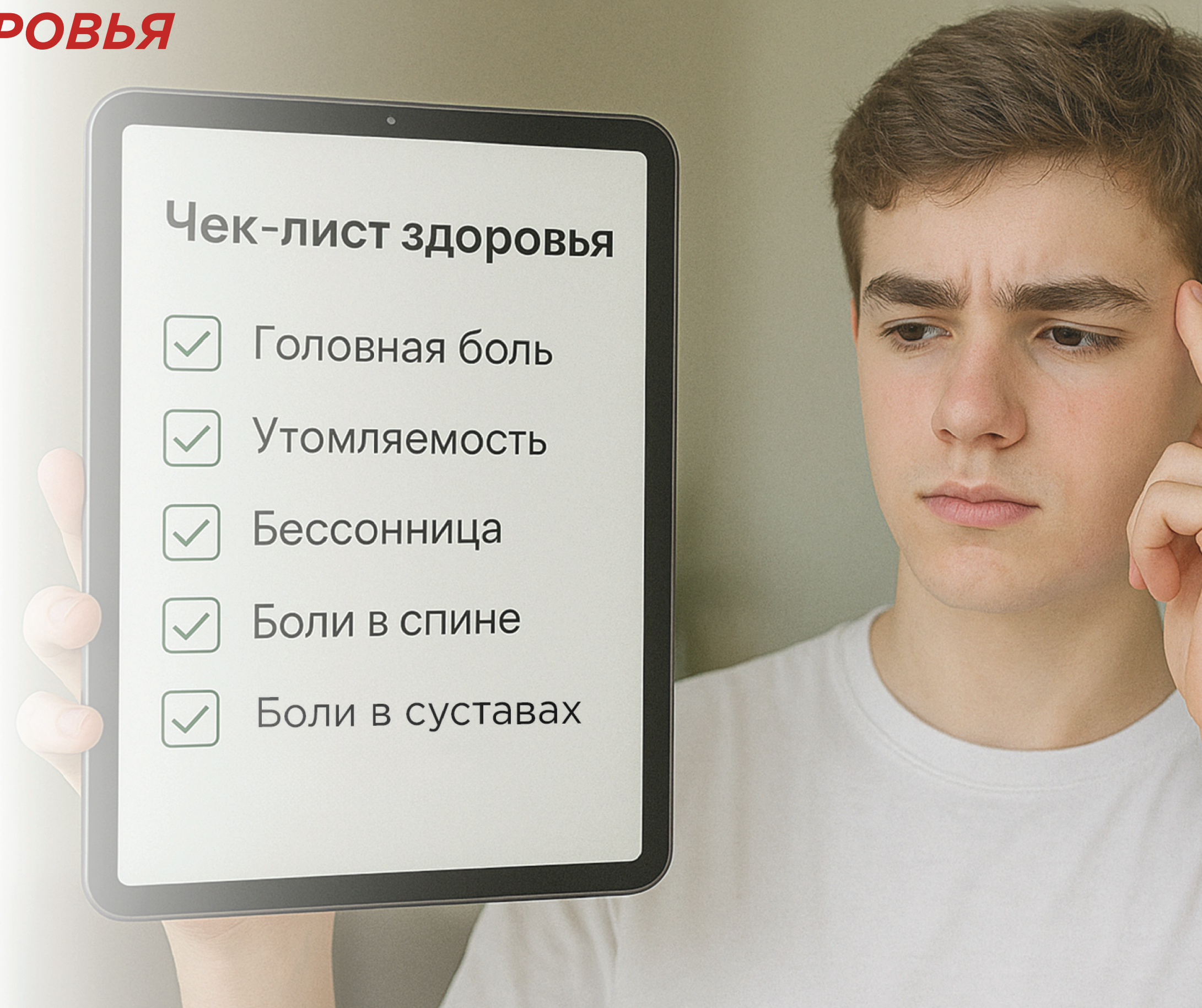


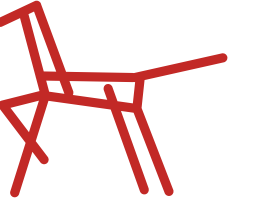
КОГДА НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТАМ ПО ПОВОДУ ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКА

- ☒ Жалобы на частые головные боли
- ☒ Быстрая утомляемость
- ☒ Нарушения сна
- ☒ Проблемы со зрением
- ☒ Боли в спине или суставах
- ☒ Нарушения пищеварения
- ☒ Резкие изменения в весе
- ☒ Кожные высыпания

Чек-лист здоровья

- ☒ Головная боль
- ☒ Утомляемость
- ☒ Бессонница
- ☒ Боли в спине
- ☒ Боли в суставах





НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

- ☒ Травмы
- ☒ Острые боли
- ☒ Повышенная температура более трех дней
- ☒ Подозрение на инфекционные заболевания
- ☒ Резкое ухудшение самочувствия



ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХИАТРА ИЛИ ПСИХОЛОГА

- ☒ Подготовка к выпускным экзаменам (10-11 классы)
- ☒ Повышенная тревожность
- ☒ Проблемы с адаптацией к новой школе/классу/педагогам
- ☒ Конфликты в школе или дома
- ☒ Резкие изменения в поведении



Помните, что многие серьезные заболевания легче предотвратить или вылечить на ранней стадии. Не игнорируйте даже незначительные симптомы и не стесняйтесь обращаться к специалистам при любых сомнениях в здоровье ребенка.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- ✓ Создайте спокойную домашнюю атмосферу
- ✓ Поддерживайте интересные для подростка занятия (фитнес, танцы, велоспорт, занятия в спортивной секции/тренажерном зале и т.п.)
- ✓ Проявляйте доброжелательность и понимание
- ✓ Регулярно контролируйте состояние здоровья ребенка

Помните, что продуманный режим, спокойная обстановка и поддержка близких – основные условия благополучного прохождения подросткового периода.

