

**Родительский университет
для родителей учащихся X класса
«Здоровье – это жизнь»
28.09. 2024г.**

**Факторы риска для здоровья современной молодежи.
Проблема здорового питания. Увлечение диетами**

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни, который способствует укреплению здоровья, профилактике болезней и несчастных случаев.

«Береги здоровье смолоду!» — эта пословица имеет глубокий смысл. Формирование здорового образа жизни должно начинаться с рождения ребенка, для того чтобы у молодого человека уже выработалось осознанное отношение к своему здоровью.



Факторы, положительно влияющие на здоровье подростка: соблюдение режима дня, рациональное питание, закаливание, занятия спортом, хорошие взаимоотношения с взрослыми, родителями и друзьями. Факторы риска для здоровья подростка: гиподинамия, нерациональное беспорядочное питание, курение, употребление алкоголя, наркотиков и других токсичных веществ,

эмоциональная и психическая напряженность дома, в школе, с друзьями, а также экологические факторы риска. Здоровый образ жизни - сочетание сбалансированной диеты, которая включает в себя достаточное количество витаминов, высокое качество употребляемого белка, волокон и других важных компонентов питания в оптимальных пропорциях. Все это соответствует улучшению состоянию вашего здоровья и физической активности. Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.

Под выражением здоровое питание подразумевается совместное воздействие потребляемой нами пищи, нашего состояния здоровья и предпринимаемых нами усилий для улучшения здоровья, как собственного, так и окружающих. Питание человека должно быть рациональным, сбалансированным, т.е. соответствовать физиологическим потребностям организма с учетом условий труда, климатических



особенностей местности, возраста, массы тела, пола и состояния здоровья человека.

Рациональное питание – одно из основных средств обеспечения нормального физического и умственного развития детей. Качественное питание обеспечивается путем потребления безопасных пищевых продуктов в рамках сбалансированной диеты, в результате чего полностью удовлетворяются потребности нашего организма в питательных веществах

Вред диеты для подростка

Что может произойти, если ребенок сядет на диету? 99% диет в их современном понимании губительны для организма.

- Большинство подростков по окончании диеты набирают лишний вес.
- Диеты негативно сказываются на работе мозга. Это происходит, потому что в организм не поступают углеводы и глюкоза, которые необходимы для нормальной работы всего организма подростка. Снижается концентрация внимания, притупляются мозговые процессы, теряется способность ясно мыслить, появляется головная боль и сонливость.
- Многие диеты приводят к обезвоживанию организма подростка. Кожа становится сухой и безжизненной, волосы тускнеют, чувствуется постоянная усталость, ногти и зубы лишаются питания.
- В результате диеты подросток лишает себя массы полезных и питательных микроэлементов, без которых невозможна нормальная работа всего организма.
- При истощении начинаются проблемы с женскими функциями - аменорея и прочие малоприятные вещи.



ПАМЯТКА

Уважаемые мамы и папы!

Помните! Самое главное – сохранить физическое и психическое здоровье ребенка!

- Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.
- Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к своему здоровью.
- Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.
- Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники.
- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.
- Не ждите, что здоровье придет к вам само. Идите вместе со своим ребенком ему на встречу!

Здоровая семья — это крепость, в которой ребенок чувствует себя защищенным!

*** Это гнездо, в котором ему спокойно и уютно. Семья, родители должны удовлетворить многие жизненно-важные потребности ребенка, должны многому научить детей.**

*** Ребенок – это пластилин, что из него вылепишь – то и будешь иметь!**

*** Это чистая доска, что напишешь, – то и останется на всю жизнь!**

*** В здоровой семье – здоровый ребенок!**