

## Основы физиологии и гигиены подросткового возраста

Здоровый образ жизни — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия. Таким образом, здоровый образ жизни можно рассматривать как основу профилактики заболеваний.

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Залогом крепкого здоровья является личная гигиена человека, соблюдать которую, нужно учиться с ранних лет. Если в младенческом возрасте о чистоте ребенка заботится мама, то в подростковом - самом важном периоде, ребенок должен сам соблюдать правила гигиены.

Подростковый период – переломный момент в жизни каждого человека, во время которого ребенок постепенно превращается во взрослого человека, происходит полное формирование и созревание всех органов и систем организма. Процесс взросления характеризуется серьезными изменениями в работе эндокринной системы, гормональными скачками, которые отразятся на эмоциональном состоянии подростка, а также состоянии его кожи, волос и тела. Поэтому владение навыками личной гигиены в подростковом возрасте становится наиболее актуальным.

В сложившихся социально-экономических условиях российского общества предъявляются повышенные требования к имиджу молодых людей, и именно первое впечатление, которое производит человек, иногда решает его судьбу. Поэтому вопросы опрятности в одежде, навыки культуры и гигиены тела должны активно освещаться и внедряться в молодежную среду. Так какие же знания в этой области необходимы подростку?

Во-первых, подростку необходимо знать какие физиологические изменения происходят в его организме и во-вторых, как при этом себя вести.

Из-за гормональных изменений в организме подростка становится более активной работа потовых желез, поэтому подростки начинают достаточно серьезно пахнуть потом. В подростковый период, чтобы предупредить неприятный запах и излишнее размножение бактерий на коже, рекомендуется принимать душ два раза в день – утром и вечером. Так же необходимо приобщайте подростка к использованию дезодоранта, однако необходимо обратить его внимание, что дезодорант необходимо наносить на чистую кожу. Еще необходимо объяснить, что нательную

одежду необходимо менять ежедневно: рубашки, футболки, регланы, трусы и носки. Все эти процедуры должны войти в привычку.

Также в организме подростка увеличивается секреция сальных желез, что может приводить к возникновению угревой сыпи, особенно на лице, спине, и гнойникам. Конечно, видеть свое лицо с прыщами на самом видном месте ребенку неприятно, и он старается избавиться от них любыми доступными методами, например, выдавливает. Чаще всего, от этого становится только хуже, сыпь разносится по всему лицу, на кожу можно занести инфекцию. Поэтому очень важно объяснить и показать подростку, как необходимо правильно ухаживать за кожей, и что для этого нужно делать. Сейчас в продаже доступны различные гели для умывания на основе цинка, с помощью которых можно подсушить и дезинфицировать кожу, а также предотвратить появление новых высыпаний.

В подростковом возрасте у ребенка может появиться перхоть, что также обусловлено изменениями в секреции сальных желез. Если частое мытье головы популярными косметическими средствами от перхоти не помогает, стоит проконсультироваться со специалистом, который выяснит причину возникновения перхоти и поможет выбрать лечебный шампунь.

В подростковом возрасте на фоне изменения гормонального фона на теле ребенка начинают расти волосы. У мальчишек волосы появляются на груди и в области подмышек, также заметной становится щетина на лице. Поэтому необходимо научить юношу правильно пользоваться бритвой, рассказать, какие косметические средства необходимы для бритья, не забыть акцентировать внимание на гигиене подмышек.

У девочек в переходном возрасте начинают расти волосы в области бикини, подмышек и на ногах. Поэтому девушек нужно обязательно познакомить как правильно удалять нежелательные волосы, как пользоваться безопасной бритвой, рассказать о специфике кремов для депиляции.

Отдельно необходимо остановиться на интимной гигиене подростка. О чем же стоит говорить?

Еще до наступления первой менструации, девочке необходимо узнать о том, что это такое, и быть психологически готовой к этой особенности женского организма. С точки зрения физиологии ребенку необходимо наглядно объяснить, что именно с ним будет происходить, показать, что такое гигиенические прокладки и рассказать, как часто их нужно менять, обговорить, какое лучше носить белье и как часто обращать внимание на гигиену половых органов во время менструальных выделений. Так же необходимо рассказать о необходимости отслеживать регулярность менструального цикла, для этого необходимо завести специальный календарик.

Юноше необходимо рассказать, что такое поллюции, когда и почему они происходят и как на них реагировать. Также в контексте этой физиологической особенности необходимо обратить особое внимание на соблюдение мальчиком необходимой гигиены полового органа. Обговорить с подростком, что процесс роста его половых органов, абсолютно естественен, а также не забыть рассказать о возможной эрекции и увеличении сексуального влечения.

Также в подростковом периоде есть еще одна важная задача - поддержание режима дня и правильного питания. Конечно, подросток чувствует себя уже почти взрослым человеком и поэтому бунтует против «малышовой» привычки раннего укладывания в кровать. Однако нервная система ребенка в связи с гормональными изменениями испытывает перенапряжение и без недосыпания, поэтому важно помнить, что отдых в достаточном количестве необходим юному организму, как и раньше.

Также подросток начинает расширять и количество «вредностей» в своем меню, игнорировать обязательность ежедневных полноценных завтраков, обедов и ужинов. Поэтому необходимо объяснить, что растущему организму жизненно необходимо полноценное питание, а не очередной бутерброд.

Одежда для подростков играет очень важную роль в соблюдении гигиены. Она не должна сковывать и ограничивать в движении и обязательно должна соответствовать времени года и погодным условиям. Особенно это касается девочек, ведь правильное развитие женского организма в подростковом возрасте способствует нормальному функционированию его в будущем. Поэтому девочкам-подросткам не рекомендуется надевать тугие бюстгалтеры и пояса, а также тесные завязки для чулок. Эти вещи затрудняют кровообращение, способствуют расширению вен на ногах и появлению отеков. К тому же, ношение тесного бюстгалтера девочками может привести к недоразвитию железистой ткани молочных желез. Лучше начать носить бюстгалтер, когда молочные железы девочки уже достаточно сформировались, желательно после 15 лет.

Мальчикам-подросткам также не рекомендуется носить узкие джинсы в период полового развития во избежание плохих последствий для мужского здоровья в будущем.

Именно в подростковом возрасте должны решаться задачи формирования ответственного отношения к своему здоровью в совокупности с процессами обучения, воспитания и развития личности. И самая трудная, важная задача педагога – создание условий, при которых ребенок заинтересуется тем, как нужно заботиться о своем здоровье и внешнем виде. Прямые призывы к ведению здорового образа жизни и запреты так называемых вредных привычек, угрозы и запугивание не

только безрезультативны, но и вредны, так как вызывают скрытые противодействия у детей. Формирование ценностных ориентации, убеждений, активной жизненной позиции возможно при использовании педагогом таких методов и приемов, которые способствуют вовлечению учеников в активный процесс получения и переработки знаний. Происходить это должно в обстановке доверительных отношений между участниками образовательного процесса, в атмосфере сотрудничества и сотворчества.

Чем раньше у подростка сформируется мотивация, то есть осознанная необходимость заботиться о своем здоровье, тем здоровее будет каждый конкретный человек и общество в целом. Большинство школьников очень мало знают о своем теле, об особенностях его строения и функциях, о здоровье как главной ценности человека. Из-за отсутствия элементарных медицинских знаний молодой человек совершает множество ошибок. К сожалению, очень часто эти ошибки становятся роковыми.

Индивидуальное здоровье зависит от наследственности – около 20%, от индивидуального образа жизни – 50%, от медицины – 10%, от окружающей среды – 20%.

Привычка к здоровому образу жизни должна формироваться как семье, так и в образовательных учреждениях. Пропаганда здорового образа жизни в школе, личный пример педагогов поможет создать здоровое поколение.

Мероприятия по информированности и формированию у подрастающего поколения знаний о своей физиологии, развитию необходимых гигиенических навыков, культуры здорового образа жизни, укреплению нравственных ориентиров и сохранению духовно-психического здоровья должны активно внедряться в образовательную среду.