

**Новомосковский территориальный отдел Управления Роспотребнадзора:  
17 марта-23 марта — Международная неделя здоровья подростков в 2025 году**

Ежегодно каждую третью неделю марта проводится Международная неделя здоровья подростков. В 2025 году она продлится с 17 по 23 марта.

Здоровье – один из важнейших факторов, формирующих счастливую жизнь человека. Основы здоровья человека закладываются еще в детстве, но если на здоровье ребёнка влияет преимущественно семья, то на подростка постепенно все больше и больше начинает оказывать влияние окружающая среда.

Следить за своим здоровьем необходимо с ранних лет, ведь чем старше становится человек, тем сложнее ему поправить свое здоровье. Основой этому служит соблюдение здорового образа жизни.

Большую долю здорового образа жизни занимает правильное питание. Питание должно быть сбалансированным, то есть не только вмещать в себе все необходимые нутриенты, но и содержать их в нужном количестве в соответствии с потребностями организма. Особенно важно следить за питанием подрастающего организма, так как некачественное питание может негативно сказаться на росте и развитии детей и подростков.

Помимо режима питания, важно соблюдать и режим сна. Подростку в среднем необходимо около 10 часов сна. Недостаток отдыха ведет к усталости, сонливости, заторможенности и снижению работоспособности, что негативно сказывается на учебе. Но самое главное, дефицит сна подрывает здоровье организма, снижает иммунитет, что делает человека более уязвимым перед различными заболеваниями.

Для укрепления иммунитета и профилактики гиподинамии нельзя забывать о физической активности. Зарядка, гимнастика, посещение спортивных секций, прогулки на свежем воздухе положительно сказываются на здоровье и самочувствие подростка.

Важно помнить и о личной гигиене. Это забота и о своем здоровье, и о своей внешности, что снизит вероятность возникновения различных комплексов. Необходимо регулярно купаться, чистить зубы, мыть руки с мылом, следить за чистотой своей одежды.

Нельзя забывать и об иммунопрофилактике. Иммунизация – это лучший способ защиты от целого ряда инфекционных заболеваний, например от кори, коклюша, вирусного гепатита В и т.д. Особенно важна вакцинация для детей и подростков, которые нередко входят в группы риска по развитию различных осложнений при инфекционных заболеваниях.

Для поддержания иммунитета важно помнить не только о том, что его укрепляет, но и о вредных привычках, которые легко могут его подорвать. В первую очередь, надо избегать курения, употребления алкоголя и психоактивных веществ. Все это быстро вызывает зависимость и сильно вредит здоровью человека, а также может сломать ему жизнь.

Начальник Новомосковского  
территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тульской области

Н.С. Михалюк