

# ЗОЖ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

**Репродуктивное здоровье** – это физическое и умственное благополучие, позволяющее человеку по достижении половой зрелости иметь здоровых детей.

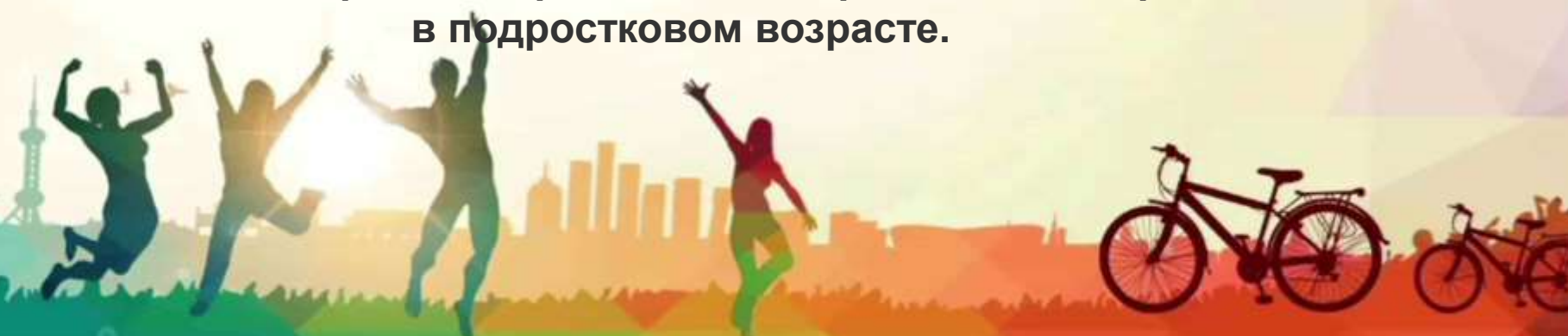
Формируется репродуктивное здоровье в подростковом возрасте.

Период полового созревания длится от 7-8 до 17-18 лет.

Лучшим репродуктивным временем считается возраст от 20 до 35 лет – и физически, и морально потенциальные родители готовы к потомству.

На сегодняшний день около 15% пар в России являются бесплодными. Количество людей, не имеющих возможности иметь детей, неуклонно растет. Многие факторы нарушения детородных функций вполне можно исключить.

Один из них – вредные привычки и неправильный образ жизни в подростковом возрасте.



# РЕЖИМ ДНЯ НИКТО НЕ ОТМЕНЯЛ!



- ✓ Чередуй нагрузку с последующим отдыхом для восстановления организма.
- ✓ Предусмотри время для учебы, обязанностей в семье, любимого хобби.
- ✓ Планируй время для встречи с друзьями.
- ✓ Спи не менее 8 часов в сутки, ложись не позднее 23 часов.
- ✓ Бывай на свежем воздухе не менее 1,5 часов в день.

# О ПОЛЬЗЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



- ✓ **Питайся разнообразно – организм получит все необходимые вещества и микроэлементы.**
- ✓ **Соблюдай регулярность в приеме пищи – не менее 3–4 раз в день.**
- ✓ **Употребляй больше овощей и фруктов разных цветов: красные, зеленые, желтые!**
- ✓ **Обязательно включай в рацион мясо, рыбу, яйца, молочные продукты.**
- ✓ **Замени газировку на чистую воду и сведи к минимуму употребление «фаст-фуда».**



# НЕ УВЛЕКАЙСЯ ДИЕТАМИ!



- ✓ Если считаешь, что имеешь лишний вес – проконсультируйся с врачом!
- ✓ Любая диета для репродуктивного здоровья не проходит бесследно!
- ✓ При диетах возникают нарушения выработки половых гормонов и нарушения физиологических процессов.

**Выбирай только  
правильное питание!**

**ПОМНИ!**  
**После диеты организм,  
как правило, набирает вес!**



# ПОМНИ ПРО ГИГИЕНУ!



- ✓ Уделяй 5 минут для душа.
- ✓ В идеале – принимать душ 2 раза в сутки.
- ✓ Выбирай мягкий гель для гигиены.
- ✓ Полотенце чистое и строго индивидуальное!
- ✓ Отдавай предпочтение белью из хлопка.





# ОДЕВАЙСЯ ПО СЕЗОНУ!



- ✓ **Носи одежду и обувь по сезону для правильного теплообмена.**
- ✓ **Не следуй быстропроходящей молодёжной моде: не оголяй щиколотки и поясницу!**
- ✓ **Не сиди на холодном – это может вызвать воспалительные заболевания органов малого таза.**
- ✓ **После купания переодевайся в сухую одежду.**



# БУДЬ В ДВИЖЕНИИ!



- ✓ Будь в движении!
- ✓ Не забывай о зарядке с утра.
- ✓ Проходи ежедневно не менее 5 000–8 000 шагов.
- ✓ Трать не менее 30 минут на танцы, велосипед, активные занятия (подвижная работа по дому, уборка тоже считается)!
- ✓ Сократи время у телевизора, компьютера, мобильного телефона.





# АЛКОГОЛЬ, ТАБАК, НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА – ЭТО ЯД!



- ✓ Алкогольные напитки (вино, алкогольные коктейли, пиво) вредны в любом количестве. Алкоголь является токсическим веществом (ядом). Он растворим в воде и жирах, поэтому может проникать в любую ткань организма.
- ✓ Спиртное разрушает ДНК мужских и женских половых клеток.
- ✓ Табакокурение (в том числе электронных сигарет) повышает в будущем риск развития бесплодия или рождения ребенка с тяжелыми патологиями.
- ✓ Употребление наркотических веществ приводит к разрушению всех систем организма, после чего рождение здоровых детей практически невозможно.