

Составляющие здорового образа жизни:

1) физическая активность;
2) распорядок дня;
3) личная гигиена;
4) правильное питание (необходимы продукты с большим содержанием: белка, углеводов, витаминов и минералов. <i>Ваши лучшие союзники – овощи, фрукты, мясо и рыба, яйца, молочные продукты, чистая питьевая вода!</i>)
5) отказ от вредных привычек;
6) закаливание;
7) положительные эмоции.

ГИГИЕНА – это правила, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

Личная гигиена включает: общегигиенические правила одинаковые для людей любого возраста – правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование

труда и активного отдыха, полноценный сон.

К личной гигиене в узком понимании относятся: гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи.

Первоочередным является соблюдение чистоты тела: уход за кожей, уход за волосами, уход за руками и ногтями, уход за полостью рта, **интимная гигиена.**

5 секретов интимной гигиены:

- ✓ Не применяйте обычное косметическое мыло для интимной гигиены;
- ✓ Принимайте интимный душ минимум 2 раза в день;
- ✓ Ежедневные прокладки необходимо менять каждые 2 часа – не реже!
- ✓ Прокладки для критических дней используйте с учетом «капелек» на упаковке!
- ✓ Максимально удобное нижнее белье – залог интимного здоровья!

Роль гигиены, здорового образа жизни и средств контрацепции для полноценного функционирования репродуктивного здоровья девочек-подростков



Наш адрес: г. Артем, ул. Ворошилова, 40
(стационарное отделение)

Г. Артем, ул. Лазо, 20

(отделение помощи семье и детям)

Тел./факс: 8 (42337) 3-52-05, 8 (42337) 4-24-63

e-mail: akids@mail.ru

2022 год

Материал подготовила:

Психолог – Заика Арина Валерьевна

Роль современных средств контрацепции

Одними из самых значимых проблем в современном мире являются постарение населения и дефицитное воспроизводство (для среднестатистической российской семьи характерны одни, максимум – двое родов, высокая перинатальная младенческая смертность, заболевания и смертность детей. Но самое главное – рискованное поведение, нерациональное использование репродуктивного потенциала, в первую очередь, подростками и молодежью, заболевания и смертность самого ценного трудоспособного населения, аборт, осложненные течения беременностей и родов, бесплодие.

Укоренившееся убеждение у девушек с точки зрения общественной позиции в отношении абортов: **проще сделать два аборта, чем принимать современные контрацептивы.**

В связи с данным фактором, специалисты нашего учреждения считают нужным и необходимым

объяснять девушкам значимость контрацепции как метода предохранения от неостребованной беременности, а также если произошел незапланированный контакт – о методах аварийной контрацепции.

ПОДРОСТКИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О ТОМ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПРАВИТЬ СВОИ ОШИБКИ ПРИ ПОМОЩИ ПРЕПАРАТОВ ЭКСТРЕННОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЕ СОБСТВЕННОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ.

Половое созревание девочек (пубертатный период) – это физиологический процесс развития организма девочки-подростка, приводящий к взрослению и появлению *репродуктивной функции (способности к деторождению)*.

Всё о половом созревании девочек

✓ Запуск полового созревания осуществляется при помощи сигналов, посылаемых головным мозгом к половым железам девочек – яичникам.

- ✓ Яичники отвечают на полученные команды выработкой гормонов, которые стимулируют рост девочки и её развитие.
- ✓ Растёт и увеличивается мозг, костная система, мышцы, кожные покровы и репродуктивные органы.

МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ:

1. Презервативы;
2. Гормональные оральные контрацептивы (прием пилюль – назначает препараты врач акушер-гинеколог);
3. Внутриматочная контрацепция (спираль – представляет собой небольшое приспособление из пластика с медью).

УВАЖАЕМЫЕ ПОДРОСТКИ! ПОКА ВЫ НЕ БУДЕТЕ ГОТОВЫ К ОСОЗНАННОМУ РОДИТЕЛЬСТВУ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СРЕДСТВАХ КОНТРАЦЕПЦИИ!

Важно сохранить здоровье для создания в будущем счастливой семьи и рождения детей. Быть взрослым – значит принимать умные и ответственные решения в жизни. Вот залог будущего каждого из вас.