Статью подготовила педагог-психолог Малышева А.Д.

Мужское здоровье: не говорить, а действовать. Секретная тренировка для будущих мужчин

Дорогие друзья! На календаре февраль 2026, и в России прямо сейчас (с 16 по 22 февраля) проходит Неделя сохранения мужского здоровья

Казалось бы, при чем тут школа? Мы же не поликлиника. Но именно здесь, за партами, сидят будущие мужчины, отцы и защитники. И именно здесь мы можем заложить ту самую «привычку заботиться о себе», которую у взрослых дядь зачастую напрочь отшибает взрослая жизнь. Статистика неумолима: мужчины в нашей стране живут в среднем на 5-7 лет меньше женщин, и дело тут не в «слабой биологии», а в тотальном невнимании к себе. 40% мужчин терпят симптомы до последнего, игнорируют врачей и считают, что жаловаться на усталость или боль — «не по-пацански».

Наша задача как поста «Здоровье+» — не запугать вас страшилками, а научить вас, наших мальчишек и девчонок, совсем другому правилу: **настоящая сила — это умение слышать себя и вовремя сказать «стоп».**

Февраль: время проверить свой «организм»

Февраль — месяц коварный. Организм истосковался по солнцу, авитаминоз на пике, а тут еще и контрольные на носу. Самое время устроить чекап не только телефона, но и себя.

Сегодня мы поговорим о трех главных секретах, которые почему-то забывают современные мужчины (и женщины тоже, кстати!).

Секрет 1. Сердце — не мотор, его не «перебрать»

Каждая третья смерть после 40 лет у мужчин случается из-за проблем с сердцем и сосудами. Но корни этого уходят в школу. Сидение в телефоне, энергетики вместо обеда, недосып из-за ночных игр — это не просто «мелочи», это кирпичики в фундамент будущего инфаркта.

Задание на февраль: Проверь свой пульс после подъема по лестнице. Если сбивается дыхание или стучит как бешеный дольше минуты — это повод не

паниковать, а задуматься о физкультуре. Даже 150 минут кардионагрузок в неделю (быстрая ходьба, лыжи) творят чудеса.

Секрет 2. Психика — это не «стыдно»

Подростки-мальчики (да и взрослые мужчины) реже всего обращаются к психологу. Считается, что это «для слабаков». Но давайте посмотрим правде в глаза: агрессия, замкнутость, вечный гнев или, наоборот, апатия — это не черты характера, это симптомы. Это крик организма о помощи. Терпеть стресс, апатию или бессонницу — опасно. В 2026 году тренд на заботу о ментальном здоровье перестал быть просто модой — это жизненная необходимость.

Правило поста «Здоровье+»: в нашем кабинете психолога не бывает «глупых» вопросов. Если тебе плохо, грустно, страшно или просто «все бесит» — приходи поговорить. Это не лечение, это профилактика.

Секрет 3. Цифровой детокс для будущего разума

Самый страшный наркотик XXI века — это бесконечный скроллинг ленты. Зависимость от телефона разрушает психику не хуже вредных веществ. Она крадет время, внимание и способность к живому общению.

Эксперимент: Попробуй 22 февраля (это последний день Недели мужского здоровья) провести день без игр и соцсетей. Сходи в парк, покатайся на коньках, сходи на лыжах — благо зима еще балует снегом. В Сосновоборском городском округе, например, как раз проходят зимние этапы ГТО и спартакиады. Займись реальным, а не виртуальным миром.

Советы для родителей: как вырастить здорового мужчину

Уважаемые родители! Вашему сыну не нужны нотации. Ему нужен пример.

Если папа лежит на диване с пивом под предлогом «устал», а мама пилит папу за это — сын впитает модель «отдых = алкоголь и пассивность». Попробуйте в эти выходные выбраться всей семьей на свежий воздух. Разбудите в себе здоровый эгоизм: **«Я забочусь о себе, потому что я нужен своей семье здоровым и счастливым»**.

И помните: проблема употребления ПАВ (психоактивных веществ) часто начинается не со злого умысла, а с неумения получать удовольствие от простых вещей. Если ребенок умеет получать дофамин от спорта, творчества или даже простой прогулки — у него просто не возникнет желания искать «химических» заменителей радости.

Заключение

Быть здоровым в 2026 году — это не скучно. Это современно, стильно и, в конце концов, выгодно. Это про то, чтобы успеть всё: поступить в крутой вуз, построить карьеру, создать семью и понянчить внуков.

Пост «Здоровье+» в нашей школе работает для вас. Мы не ставим штампы, не лечим и не ругаем. Мы просто помогаем вам разобраться в себе и сберечь то единственное, что не купишь ни за какие деньги — ваше здоровье.

Берегите себя. А если что — мы рядом.

Ваш педагог-психолог.

Февраль 2026