



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте



**Подростковый возраст** – период жизни человека с 12-13 до 18 лет, во время которого происходит биологическая, психическая и социальная перестройка организма, половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. В подростковом возрасте совершается перестройка деятельности всех органов и систем.



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте



Под влиянием половых гормонов и гормона щитовидной железы происходит быстрый рост тела (особенно увеличение длины рук и ног), нарушается координация движений.

**Развитие организма** – это сложный биологический процесс, который характеризуется не только нарастанием массы тела, но и качественными структурными изменениями в органах и тканях.



# Процессы подросткового возраста

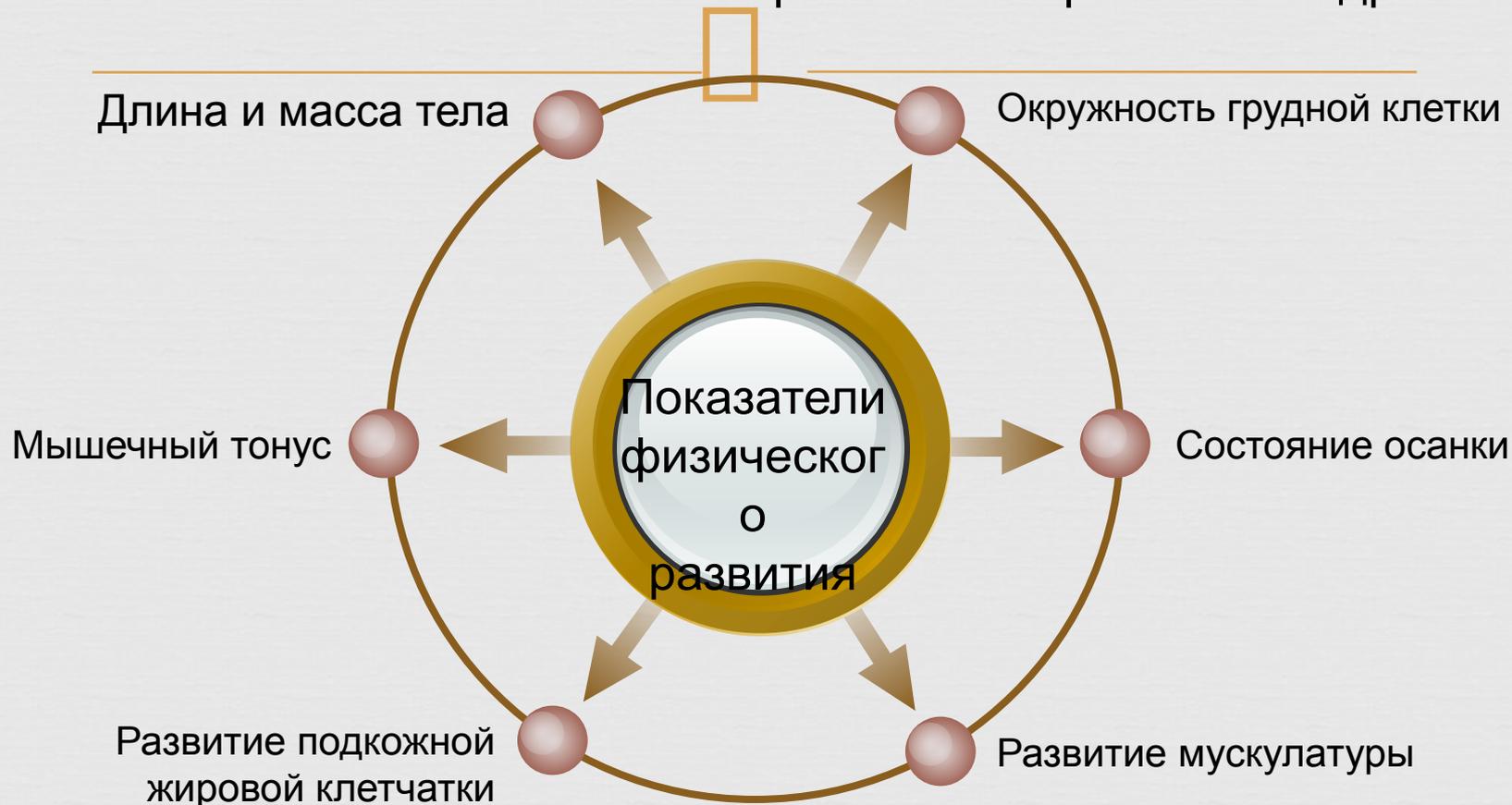
Биологическое созревание

Социальное созревание



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

## Основные внешние показатели физического развития подростка



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

---

Сроки начала полового созревания и его завершения различны не только у детей разного пола (девочки созревают раньше), но и у детей одного пола (например, ожирение тормозит половое созревание).



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

В подростковом возрасте могут возникать функциональные расстройства органов:

- 1 Повышение артериального давления
- 2 Учащение сердцебиения, пульса
- 3 Появление одышки
- 4 Появление головной боли

В подростковом возрасте надо регулярно заниматься физической культурой и физическими упражнениями, но не допускать чрезмерных физических нагрузок, которые не соответствуют возрасту.

# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Нарушение зрения  
(чтение, компьютер и т.п.)

Головокружение

Неприятные ощущения  
в области сердца, живота, в ногах

**Признаки физического  
и психического  
перенапряжения**



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Факторы, оказывающие  
влияние на физическое  
развитие подростка

**Наследственные  
факторы**

**Внешние  
факторы**



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Внешние факторы



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте



Очень важно в подростковом возрасте соблюдать личную гигиену, т.к. усиливается функция сальных желез, появляются угри, появляются неприятные запахи и т.д. Поэтому необходимо регулярно мыться, ежедневно принимать душ.

В подростковом возрасте рекомендуется мыться теплой водой с мылом утром и вечером.



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте



Итак,

знание закономерностей своего организма в подростковом возрасте – основа для формирования ЗОЖ, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к полноценной взрослой жизни.

Необходимо учитывать не только физиологические, но и индивидуальные особенности организма! Этим обеспечивается гармоничное развитие личности.



# Анатомо-физиологические особенности человека в подростковом возрасте

проверьте себя



1. В чём заключаются особенности развития человека в подростковом возрасте?
2. Каково значение личной гигиены для сохранения и укрепления здоровья?
3. Как вы строите собственную систему здорового образа жизни?

