

**АНАТОМНО-
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ОСОБЕННОСТИ
ЧЕЛОВЕКА В
ПОДРОСТКОВОМ
ВОЗРАСТЕ.**

Крупнова. Е.А. учитель ОБЖ ГБОУ ШИ №576

План урока:

- *На уроке мы познакомимся:*
 - с особенностями развития подросткового организма.
 - с основными показателями физического развития подростка.
 - с функциональными расстройствами органов в подростковом возрасте.
 - с правилами ухода за организмом ,с целью сохранения здоровья.

Этапы жизни человека

Младенчество

детство

юность

зрелость

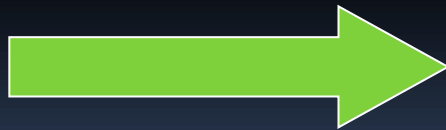
пожилой человек

старость



Подростковый возраст-

период жизни человека с 12 до 18 лет ,
возраст , при котором происходит
биологическая психологическая и
социальная перестройка организма ,
ведущая к зрелости



В подростковом возрасте происходит половое созревание человека , которое сопровождается ускоренным физическим развитием

- Происходит быстрый рост тела , всех органов , причём темпы роста разных частей тела неодинаковы.
(быстрее происходит увеличение длины рук и ног.)
- Происходит временное нарушение координации
- Появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость.

Основные показатели физического развития подростков

- длина
- масса тела
- окружность грудной клетки

Большое значение имеют:

- состояние осанки
- Степень развития мускулатуры
- Мышечный тонус
- Развитие подкожной жировой клетчатки



Индивидуальные особенности пропорции тела :

мальчики



- Проявляются контуры мускулатуры
- Исчезает округлость контуров
- Уменьшается количество подкожного жира усиливается мышечная масса, происходит развитие мышц туловища и конечностей

девочки



- Рост и развитие мышечной системы
- Равномерно увеличивается подкожный жировой слой, отчего девочки становятся более «округлыми»
- Наиболее заметно увеличивается верхняя часть туловища

Функциональные расстройства органов в подростковом возрасте

- Повышение давления
 - Учащения пульса
 - Иногда отдышка
 - Головная боль
- Возникают проблемы со зрением
- (при интенсивном чтении , работе с компьютером и большой умственной нагрузке)

(это происходит с подростков у которых низкая или чрезмерно большая физическая нагрузка)



Что влияет на физическое развитие в подростковом возрасте ?



Подростковые угри

- Усиление функций сальных желез, что ведёт к закупориванию их протоков и образованию угрей



- Правила личной гигиены (душ, регулярные водные процедуры и воздушные ванны) помогут избавиться от угрей

Чтобы обеспечить гармоничное развитие своего организма нужно:

1. Знать закономерности развитие своего организма в подростковом возрасте.
2. Сохранение и укрепления своего здоровья.
3. Подготовка к полноценной взрослой жизни.