



Анатомо- физиологические особенности человека в подростковом возрасте

Урок ОБЖ 7 класс



План урока

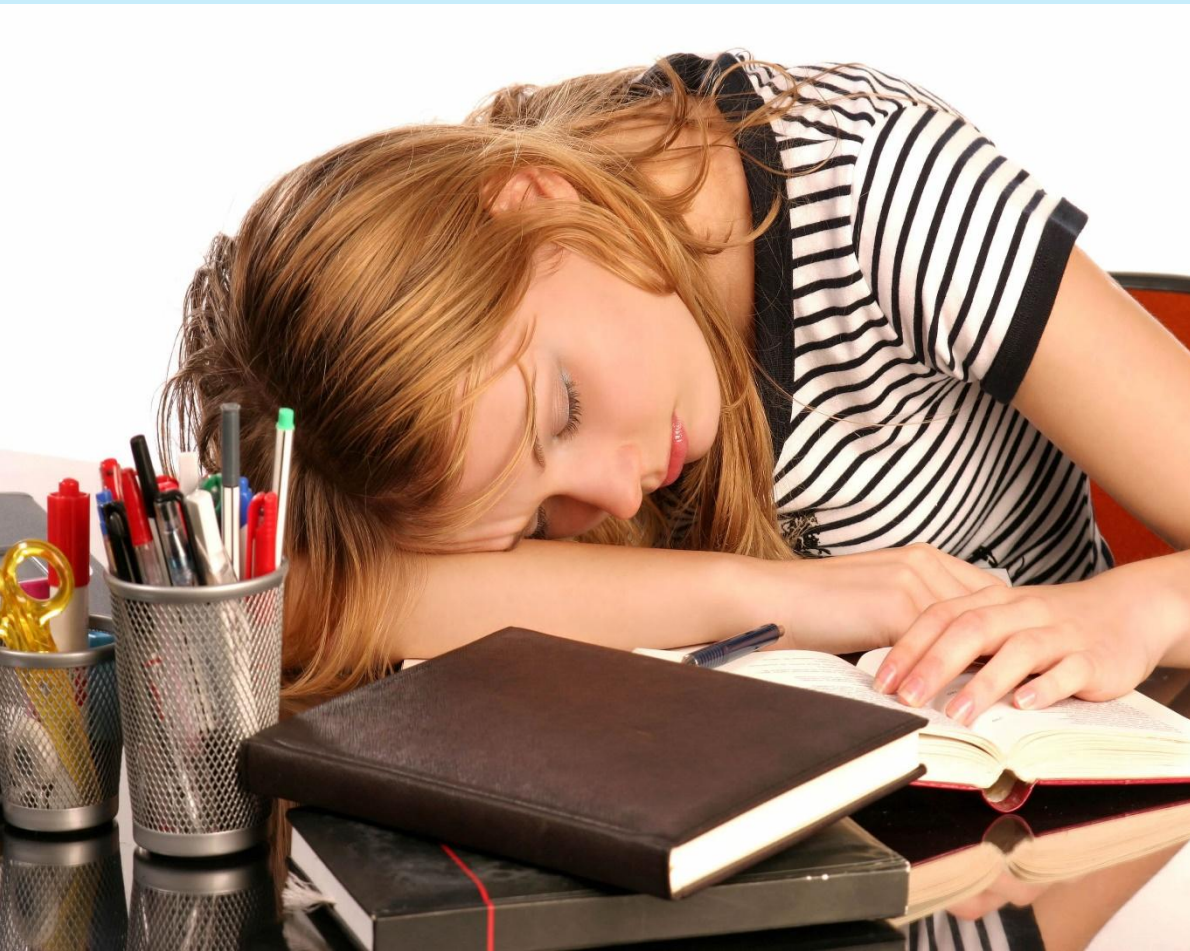
1. Цель и задачи урока
2. Повторение домашнего задания
3. Понятие «Подростковый возраст»
4. Внешние показатели физического развития подростка
5. Функциональные расстройства в подростковом возрасте
6. Признаки физического и психологического перенапряжения
7. Домашнее задание





Повторение домашнего задания

1. Что следует понимать под стрессом?
2. Что такое общий адаптационный синдром? Назовите его стадии.
3. Как влияет стресс на состояние здоровья человека?
4. Сформулируйте общие принципы борьбы со стрессом.





Этапы жизни человека

0-3

лет

□ **МЛАДЕЧ**





Этапы жизни человека

3-6

ՔԱՆԻՔԷ ՆՍՏՐՈՐ





Этапы жизни человека

6-12

□ ДЕТСТВО





Этапы жизни человека

12-13 до 18

ПОДРОСТКОВЫ И ВОЗРАСТ





Этапы жизни человека

18-25 ЛЕТ

МОЛОДО





Этапы жизни человека

26-64 ЛЕТ

ЗРЕЛОСТЬ





Этапы жизни человека

65-го

ПОСТАРОСТ





Этапы жизни человека

□ младенчество

□ раннее детство

□ детство

□ подростковый возраст (юность)

□ молодость

□ зрелость

□ старость





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.



**Внимание!
ПОДРОСТОК**



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.





Основные внешние показатели физического развития подростка





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).





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.



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

Головокружение

**Неприятные ощущения
в области сердца, живота, в ногах**

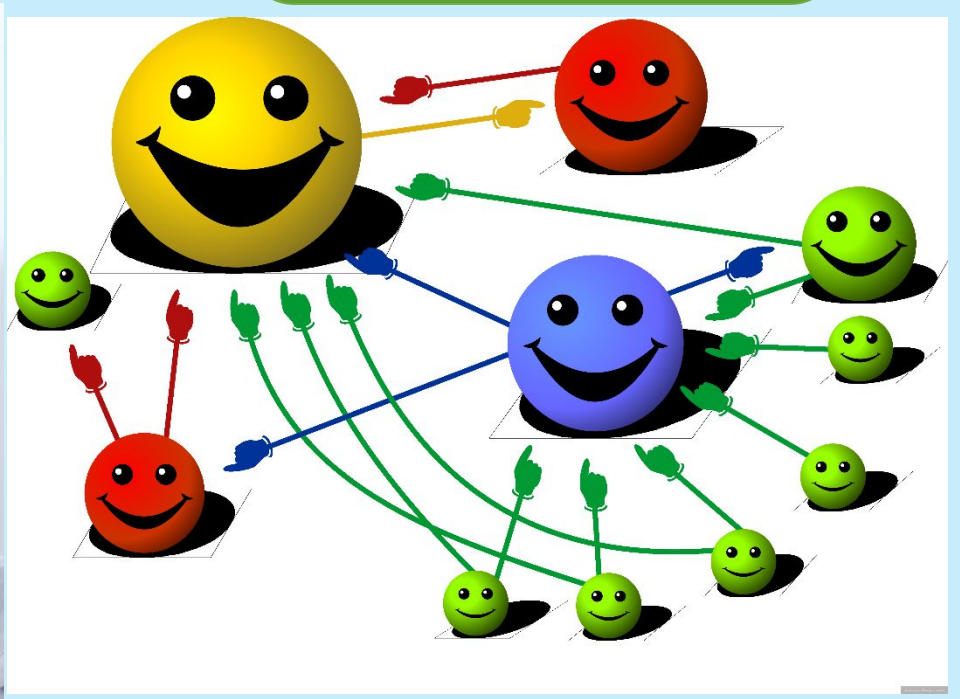
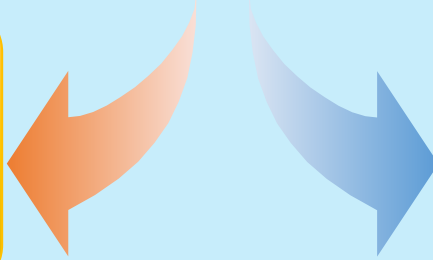
**Признаки физического
и психического
перенапряжения**



Факторы, оказывающие влияние на физическое развитие подростка

Наследственные факторы

Внешние факторы





Внешние факторы



Режим отдыха

Режим труда



Сон

Экология

Режим питания

Двигательная
активность





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 подмываться теплой водой с мылом утром и вечером (особенно девушкам).





Девушкам не следует во время менструаций принимать ванны (альтернатива – душ), нельзя купаться в открытых водоемах, необходимо воздержаться от длительного хождения пешком, бега и прыжков.





Вывод

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.



ΔΟΜΑΥΗΕΕ ΖΑΔΑΗΕ



Παράγραφ 7.3.,
στρ. 180-182
ΒΟΠΡΟΣΥ
να στρ. 182

Спасибо за внимание!



Желаю
удачи!

