Анатомно-физиологические особенности человека в подростковом возрасте.

Разработал учитель ОБЖ
МОУ «Красногорбатская средняя общеобразовательная школа»
Скрябин Алексей Александрович

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

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

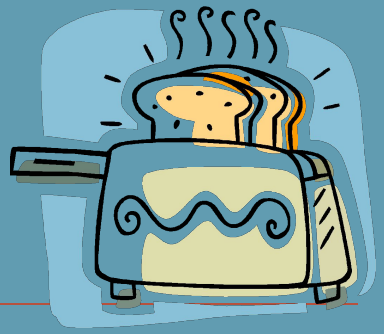
- Возникают проблемы со зрением

(при интенсивном чтении ,работе с компьютером и большой умственной нагрузке)

Что влияет на физическое развитие в подростковом возрасте ?

Физическое развитие подростка

- наследственность
- экология
- Режим питания
- Режим труда и отдыха
- Чередование умственного и физического труда
- Двигательная активность



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 гармоническое 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.

Список ресурсов, используемых при подготовке презентации.

- http://www.futajik.ru/category/klipart/lyudi/
- http://www.futajik.ru/category/klipart/angelochki-serdechki/
- http://www.clipart.net.ua/catalog.php?sub=60