

*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

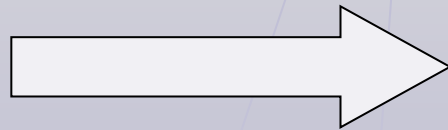
пожилой человек

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



- 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
- (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)

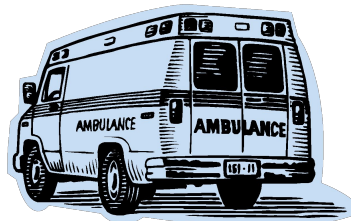


Что влияет на физическое развитие в подростковом возрасте ?



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.

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>