

**Мы за здоровый
образ жизни**



Физическое
развитие детей
и подростков
как показатель
здоровья.

Здоровье подростка

Рассматривается как статистическое понятие, характеризуется:

1. Показателями заболеваемости (остр./хр.)
2. Показателями инвалидности.
3. Уровнем физического развития и степенью ее

Здоровья индивидуума



ЗДОРОВЬЕ – такая форма жизнедеятельности, которая обеспечивает необходимое качество жизни и максимальное в данных условиях ее продолжительность.

Факторы формирующие здоровье

◎ **50%- образ жизни**

◎ 23%-ф-ры окр.ср

◎ 17%-наследственность

◎ 10%-медико-санитарная
ПОМОЩЬ



Физическое развитие детей и подростков

1) Это совокупность морфологических и функциональных свойств организма, характеризующих процесс его роста и развития.

2) Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в процессе его индивидуального развития.

* Показатели физического развития детей и подростков отражают уровень благосостояния народа и являются объективным критерием состояния здоровья детей и подростков, отражая запас физических сил, выносливость и дееспособность организма.

Физическое развитие складывается из:

- ◎ Биологического развития
- ◎ Динамики развития роста
- ◎ Телосложения
- ◎ Мышечной силы
- ◎ Работоспособности
- ◎ Наличие жировых отложений
- ◎ Половым развитием
- ◎ Двигательным развитием
- ◎ Вес
- ◎ Социальные условия
- ◎ Питание
- ◎ Окружающая среда
- ◎ Наследственность
- ◎ Медико-санитарная помощь



Законы физического развития:

- ◎ Чем моложе организм , тем интенсивнее его рост и развитие.
- ◎ Процесс роста и развития протекают неравномерно , каждому возрастному периоду свойственны определенные анатома - физиологические особенности

Исследование и оценка физического развития детей и подростков используют

следующие показатели:

- ◎ 1) **соматометрические** - длина тела, рост, вес, окружность грудной клетки...
- ◎ 2) **соматоскопические** - состояние кожных покровов и видимых слизистых оболочек, степень развития подкожно-жировой клетчатки, состояние опорно-двигательного аппарата, степень полового созревания.
- 3) **физиометрия** - жизненная емкость легких, мышечная сила, частота пульса, величина АД,
- ◎ 4) **СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ.**



Пословицы о здоровье:

В здоровом теле - здоровый дух.

Здоров будешь - всё добудешь.

Здоровье всего дороже.

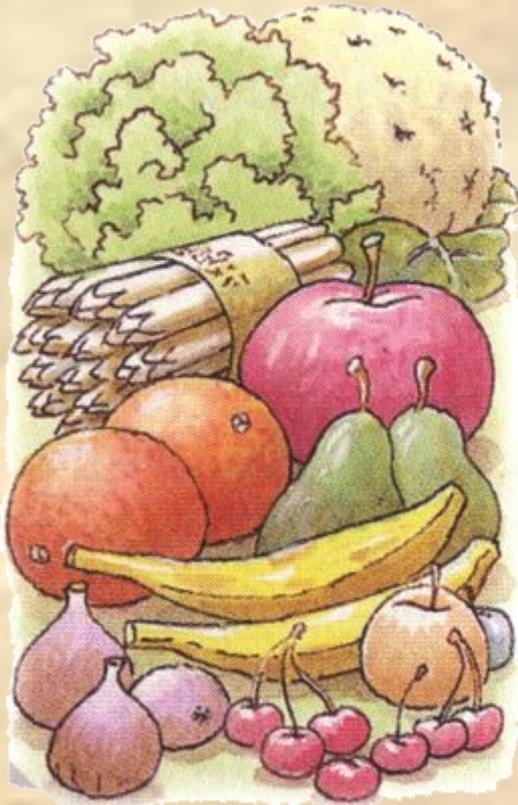
Здоровый образ жизни

- ☀ Правильное питание
- ⚙ Двигательная активность
- ☀ Личная гигиена
- ☀ Закаливание
- ☀ Искоренение вредных привычек
- ☀ Любовь к себе и близким

Двигательная активность



Правильное питание



Искоренение вредных привычек



**Никогда не поздно начать
заниматься спортом, но
лентяи говорят так:**



**«У меня завтра контрольная
и мне надо учить уроки!»**

Здоровье - это красота.

Так будьте же всегда красивыми,
не растрачивайте попусту то, что дано вам
природой, поддерживайте и сохраняйте
своё здоровье, приумножайте свой капитал
здоровым образом жизни!





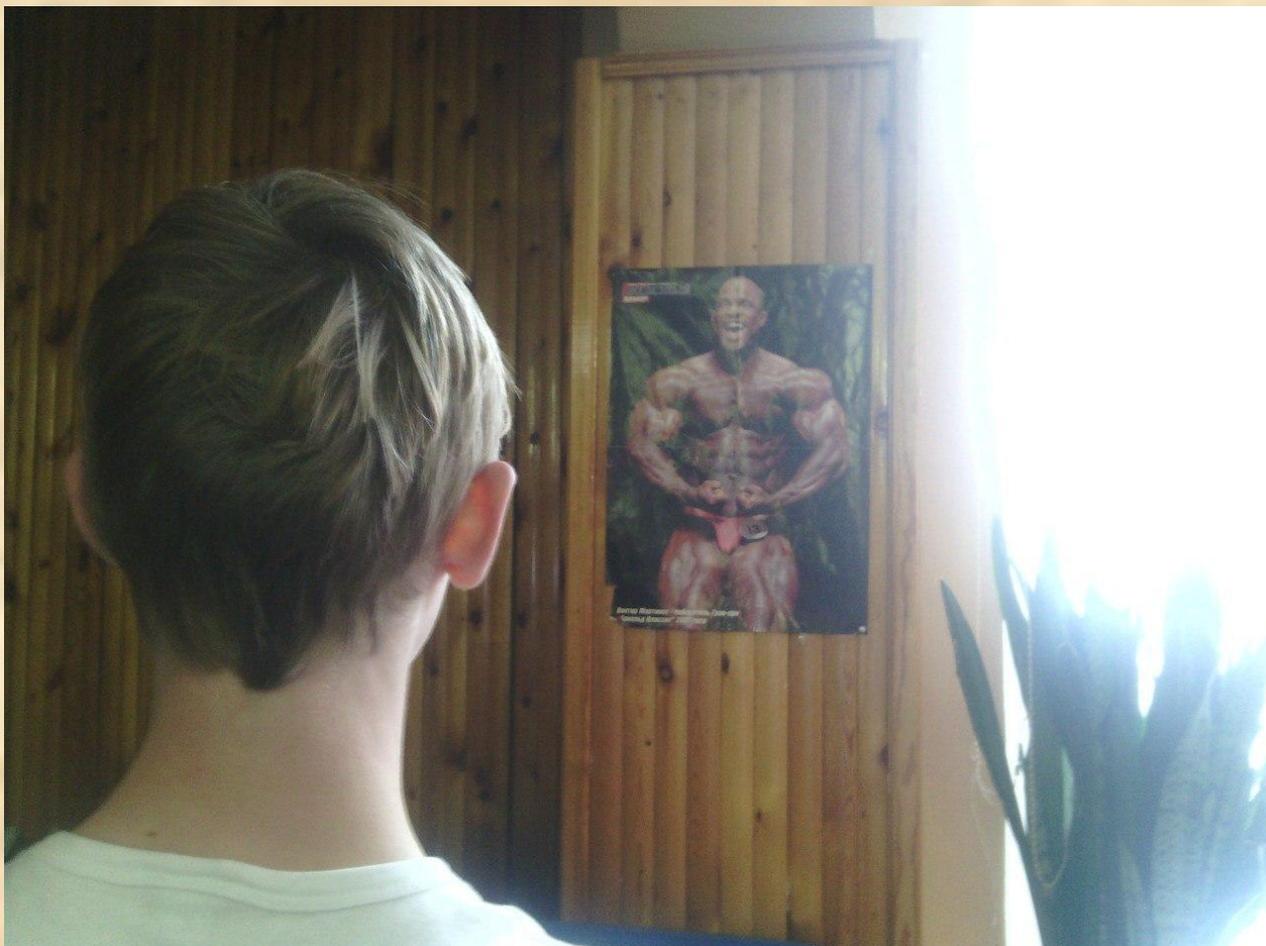








Мы не станем такими, но
можно хотя бы помечтать:





**Присоединяйтесь к нам
–мы за здоровый образ
жизни!**

